மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்ட் '87 ரூ. 3



அன்று –
கோமாதா
எங்கள் குலமாதா!
– இன்று..?



வளை செய்யும் வளைகை

பெண்களைப் புடைவை, தங்க நகைகள் எவ்வாறு கவர்ந்து இழுக்கிறதோ அதே போன்று கவர்ந்து இழுக்கக்கூடிய ஆபரணம் வளையல்.

கன்னியாகுமரி முதல் காஷ்மீர்வரை எல்லா மதப் பெண்களுமே வளையல் அணி இருர்கள். பெண்களின் பொருளாதார நிலையை நன்கு வெளிப்படுத்தக் கூடியவை வளையல்கள். வைரங்கள், பதித்த தங்க வளையல்களைப் பணக்காரப் பெண்களும், மிக ஏழைகள் கண்ணாடி வளையல்களையும் அணிகின்றனர்.

வளையல்களில் ஐதராபாத் பளபளக்கும் வளையல்கள் மிகச் சிறந்த வேலைப்பாட்டை உடையவை. இந்த வளையல்கள் மொகலாயர்களின் கலைநயத்தை வெளிப்படுத்தும் வகையில் உள்ளன. பொதுவாக வளையல்கள் மூன்று வகைப்படும். 1. காங்கன்; 2. காட்டேரி; 3. நாகன்.

காங்கன் என்பது மிகவும் அகலமாகவும் முனை கூராகவும் இருக்கும். காட்டேரி என்பது வட்டமான முனை உடையது. நாகன் என்பது பலவிதமான கற்கள் பதிக்கப்பட்டதாகும். ஐதராபாத் வளையல்கள் நாகன் வகையைச் சேர்ந்ததாகும்.

ஐதராபீாத்தூக்கு வளையல் தொழில் இராஜஸ்தானிலிருந்துதான் வந்தது. இராஜஸ்தானில்தான் ஆரம்ப காலத்தில் இந்த வளையல்கள் செய்யப்பட்டு பிரபலமாக இருந்தன. இராஜஸ்தான் வேலைப்பாடுகளிலிருந்து கொஞ்சம் மாறுபட்டு இருப்பவை ஐதராபாத் வளையல்கள்.

ஷாஜஹானின் மனைவி பேரழகி மும்தாஜ் ஹைதராபாத் வளையல்களைக் கண்டு மயங்கிப் போனாள். இதனை அறிந்த மன்னர் ஹைதராபாத்தைச் சேர்ந்த நவாப் அலி, ராஜ்பூ அலி ஆகிய இரு சகோதரர்களையும் மும்தாஜுக்கு வளையல்கள் செய்வதற்காக அரண்மனையோடு தங்க வைத்துக் கொண்டார் என்று சொல்வார்கள். அந்த அளவிற்கு ஐதராபாத் வளையல்கள் மிகச் சிறப்பான வேலைப்பாடுகள் கொண்டவை.



'லாக்' என்பது ஒரு மரவண்டின் உடம்பிலிருந்து வரும் பசை போன்ற பொருளாகும். இந்த 'லாக்'தான் வளையல் செய்ய மூலப் பொருளாக இருக்கிறது. லாக்கைக் கொதிக்க வைத்து, அசுத்தத்தை நீக்கி இதனுடன் மேலும் சில இரசாயனப் பொருள்களைச் சேர்க்கின்றனர். பின் கோந்து போலான லாக்கை இரும்பு வார்ப்புகளில் ஊற்றுகிறார்கள். வார்ப்புகளில் குச்சி மர வளையத்தைச் சுற்றிப் படர்ந்த கோந்தில் தங்கள் கைத்திறமையை கலைஞர்கள் காட்டுகிறார்கள். இந்த இரும்பு வார்ப்பு வளையத்தின் உள்ளே அலுமினிய வளையம் கொடுக்கப்பட்டு முத்துக்கள், கண்ணாடியிலான ஓரங்கள் வைக்கப்படுகின்றன. கண்ணாடியாலான ஓரங்கள் வளையல்களை உறுதிப்படுத்துகின்றன. இந்த வேலைகளைப் பெரும்பாலும் பெண்களே செய்கின்றனர்.

லாக் என்னும் பசையை அரசாங்கமே கிலோ ரூபாய் நாற்பதுக்கு விற்கிறது. ஒரு கிலோவில் சுமார் ஐம்பது வளையல்கள் வரைச் செய்யலாம். ஒரு நாளைக்குச் சுமார் நூறு வளையல்கள்வரை ஒரு பெண் செய்யலாம். ஒரு வளையல் செய்யும் தொழிலாளர் பெண்மணிக்கு நாள் ஒன்றுக்கு சம்பளம் ரூ 10 முதல் 15 வரை திறமைக்கேற்ப கொடுக்கப்படுகின்றது.

வளையல்களின் விலை அதில் பதிக்கப்பட்டிருக்கும் கற்களைப் பொறுத்தே நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. பம்பாயில் இருந்து பெறப்படும் செயற்கை முத்துக்களைக் கொண்ட ஒரு ஜோடி வளையல்களின் விலை ரூபாய் மூன்றாகவும், ஆஸ்திரேலிய உயர்தர முத்துக்களைக் கொண்ட வளையல்களின் விலை ஜோடிக்கு ரூபாய் முந்நூறாகவும் இருக்கிறது.

இந்தியாவில் தயார் செய்யப்படும் வளையல்களிலே நீண்ட நாள் உழைக்கக் கூடியது ஐதராபாத் வளையல்கள்தான். சூரி பஜார் ஹைதராபாத்தின் முக்கிய வளையல் விற்கும் கேந்திரமாகும். ஐதராபாத்தில் சார்மினாரைப் பார்க்க வரும் உல்லாசப் பயணிகள் கவனத்தை வளையல் பஜாரான சூரி பஜாரும் கவருகிறது.

— ஹரிதன்

அன்று:

கோமாதா எங்கள் குலமாதா!

இன்று...

மஞ்சுளா ரமேஷ்

"பசு கன்றை ஈன்று அதை அளவிலாத வாத்ஸல்யத்துடன் திரும்பிப் பார்க்கிறதாம்; தாயும் குழந்தையுமாகக் களித்து நிற்கும் அந்தக் காட்சியைக் கண்டு மெய்சிலிர்க்காதவர்கள் யார்? அப்படிப் பிரேமையுடன் நாவால் வருடும் அந்தக் கன்றிற்காகப் பசு பாலைச் சுரக்கிறது, இந்த உலகத்திற்கும் ஜீவ சத்துக்களைத் தன் பால் மூலம் கொடுக்கிறது. அப்படி அன்புடன் பாலை அளிக்கும் அந்தப் பசுமாட்டை போஷித்தவர்கள் வாழ்வில் சகல செளபாக்கியங்களையும் பெறுவார்கள்..."

இப்படி அழகிய கவிதையாய் அன்பையும், கருணையையும் குழைத்துக் கூறுகிறது. ரிக்வேதம் (1 — 164)" என்கிறார் சுந்தர சாஸ்திரிகள்.

"இங்க்ரிண்வதி வசுபத்னி வசுனாம் வத்சம் இச்சிந்தி
மனஸா அப்யாகாது ஸ்வாஹா
அஸ்விப்யாம்
ப்யோ அக்னியேயம் சாவர்த்தாம் மஹது
செளபாக்ய..." (ரிக்வேதம் 1 — 164)

உலகில் உதித்தவுடன் வாய் திறந்து அழும் சிசுவுக்கு அமுததாரையாகத் தன் பாலைத் தருகிறாள் அன்னை. அவனுக்கு வயிறு குளிர்கிறது. உலகில் முதல் ஸ்தானம் அன்னைக்குத்தானே! அவளிட்ட அமுதுக்கு அடுத்தபடியாக 'கோ' தன் பாலை அளிக்





கிறது. அதனால்தான் பசு மாட்டை 'கோமாதா' என்று பூஜித்தார்கள்.

தன் கன்றை வாத்ஸல்யத்துடன் வருடிப் பிரேமையுடன் உலகுக்கும் பால் தரும் பசு மாட்டைத் தெய்வமாகவே கருதினார்கள். அதைத் தங்களின் கண்கள் போலக் காத்தவர்கள் எத்தனை பேர்?

நம்பாதவர்கள் சிரித்தாலும் பசு மாட்டின் இன்னின்ன பகுதியில் இன்னின்ன தெய்வம் உறைகிறது என்று கூடக் குறிப்பிட்டார்கள். பால் தரும் 'மடி'யில் லட்சுமி வாசம் செய்வதாகச் சொன்னார்கள்.

ஒரு குடும்பஸ்தன் ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து கடமைகளை முக்கியமாகச் செய்ய வேண்டும் என்றார்கள், அவற்றில் 'கோ சம்ரட்சணை'யும் ஒன்று.

அந்தப் பசும் பொற்காலத்தைப் பற்றி ஏன் இத்தனைக் கதைகள்? இன்றைக்கு நம் நாட்டில் பசு மாடுகள் படும் வதையைப் பார்க்கும்போது மனம் குமுறுகிறது (எந்த மிருகத்தைத்தான் மனிதன் வதைக்கவில்லை என்கிறீர்களா? விலங்குகள் நல்லவைதான். மனிதன்தான் கொடுமையானவனோ?)

பசு மாடு தனிப்பட்ட வீடுகளில் அதிகம் இல்லை., பெரிய நகரங்களில் 'ஆவின்' போன்ற கூட்டுறவு நிறுவனங்களில் வாங்குபவர்கள் அதிகம். அதே அளவிற்கு பால்காரர்களும் பாலைத் தொழில் முறையில் விற்கத்தான் செய்கிறார்கள். அவர்களில் பெரும்பாலோர் அறிந்த ஒன்று 'செரரப்பூசி' என்னும் கொடுமை!

இது என்ன? மாடு இதனால் என்ன பாடுபடுகிறது? ப்ளூகிராஸைச் சேர்ந்த டாக்டர் குலசேகரனும், கண்ணனும் இதைப் பற்றிக் கூறுகிறார்கள் —

"'சொரப்பூசி' என்று பேச்சு வழக்கில் சொல்லப்படுவது 'ஆக்ஸிடோஸின்' என்னும் ஹார்மோன் இன்ஜெக்ஷனைத்தான்.

இது அநேகமாக இந்தியா முழுவதுமே உபயோகிக்கப்படுகிறது. கிராமங்களில் இது அதிகம் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. ஏனென்றால் பால்விற்பனை என்பது கிராமங்களில் முதல் தொழில் இல்லை. விவசாயத்திற்குத்தான் முதன்மை.

ஆனால் பால் விற்பனையைத் தொழிலாகக் கொண்ட பால்காரர்களில் பெரும்பாலோர் இதை உபயோகிக்கிறார்கள்"

"இந்த ஊசியைக்குத்தினால்என்ன ஆகும்?"

"இது ஒருவகை ஹார்மோன் இன்ஜெக்ஷன். பசு மாட்டின் மடியிலிருக்கும் பாலின் கடைசி சொட்டு வரைக் கறந்து விடலாம்."

"இதனால் என்ன தீமை என்கிறீர்கள்?"

"இந்த ஆக்ஸிடோஸின் இயல்பாகவே எல்லா உயிர்களிலும் இருக்கும் ஹார்மோன். இதை அதிகமாக ஊசி மூலம் செலுத்தும் போது பசு மாட்டின் உடலில் இயங்கி மடியில் பால் தங்க விடாமல் முழுவதும் சுரக்கத் தூண்டுகிறது.

பசு மாடு பாலைத் தன் கன்றிற்காகத்தான் சுரக்கிறது. கன்றை மாட்டிடம் விடும் போதுதான் அது தூண்டப்பட்டுப் பால் சுரக்கும். ஆனால் இந்த ஊசி போட்டால் இதெல்லாம் தேவையேயில்லை. பாலை முழுவதும் கறந்து விடலாம்.

அதிகத் தேவை இருக்கும் சில பால்காரர்கள் பால் கறந்து இரண்டு மணி நேரம்



கழித்து மீண்டும் ஊசி போட்டுப் பால் கறக்கிறார்கள். ஆனால் அதற்குத் தக்க தீனி வைக்க மாட்டார்கள். இதனால் உடம்பிலுள்ள கொழுப்பு மற்றும் ஜீவசத்துக்கள் பாலாக மாறுகின்றன. உடம்பு நோஞ்சானாகிவிடும். அது தன் உடலையே உருக்கிப் பாலாகத் தர வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது.

நீங்கள் பார்த்தீர்களானால் பல பசு மாடுகள் எலும்பும் தோலுமாக இருக்கும். சரியான ஆகாரமும் இல்லாமல், பாலும் சுரந்தே ஆக வேண்டிய கட்டாயத்தில் விரைவில் மிக கஷ்ண நிலைக்குப் பசு மாடுகள் வந்து விடுகின்றன...''

என்ன கொடுமை! மனிதனுக்குத்தான் என்ன பேராசை. வாயில்லா ஜீவன்கள் இந்த மனிதர்களிடம் சிக்கி என்ன பாடுபடுகின்றன. நினைக்கவே மனத்துக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. கூடவே ஒரு சந்தேகம். இப்படி 'இயற்கையாக அல்லாமல் அதனைக் கஷ்டப்பட வைத்துக் கறக்கும் பாலைக் குடித்தால் ஏதேனும் தீங்கு ஏற்படுமா?

''பச்சையாகக் குடித்தால் கெடுதிதான். ஏனென்றால் அந்தப் பாலிலும் ஆக்ஸிடோஸின் இருக்கும். உடலில் அதிகப்படியாக இந்த ஹார்மோன் சேர்ந்தால் கெடுதிதான். கர்ப்பமான பெண்கள் குடித்தால் சிசு பாதிக்கப்படும். சிறு குழந்தைகளுக்கும் தீங்குதான்.

ஆனால் நம் நாட்டில் பாலை அனைவருமே காய்ச்சிதான் குடிக்கிறோம். பாலைக் காய்ச்சி விட்டால் எந்தக் கெடுதியும் இல்லை...

என்கிறார் டாக்டர் குலசேகரன்.

மனித குலத்திற்கு வரும் தீங்கு ஒரு புறமிருக்க, மாட்டிற்கு அன்றாடம் நடக்கும் இந்தக் 'கொடுமையில் இருந்து மீட்சியே கிடையாதா? பிராணிகள் நலத்திற்காகவே உள்ள ''பாரத பிராணிநல வாரிய'த்தை அணுகினோம்.

இதற்காக ஒரு தனிச் சட்டமே இருக்கிறது. பிராணிகள் வதைத் தடுப்புச் சட்டத்தின் கீழ், பிராணிகளின் உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் வகையில் அதன் உரிமையாளர்கள் நடந்து கொண்டால் அவர்களைப் பற்றிப் புகார் செய்யலாம்., குற்றம் நிரூபிக்கப்பட்டால் ரூ. 50/— அபராதமோ, ஒரு வருடம் வரை சிறைத் தண்டனையோ உண்டு. ஆனால் இது நடைமுறையில் அவ்வளவு சக்திமிக்க சட்டம் எனச் சொல்ல முடியாது. அபராதத்தை எளிமையாகக் கட்டிவிட்டுப் போய்விடுவார்கள்....''

''அப்போ இதற்குச் சட்டப்படி எப்படித்தான் தீர்வு காண முடியும்?'' என்றேன்.

''அந்த ஊசி மருந்தை எளிதில் கிடைக்க விடாமல் செய்தால் நன்றாக இருக்கும். 'ஆக்ஸிடோஸின்' ஊசி தகுந்த மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படிதான் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்று இருக்கிறது. ஆனால் சாதாரணமாக மாட்டுத் தீவனக் கடையில்கூட இது கிடைக்கிறது. விலையும் நாற்பது பைசாதான். 'மாடு சரியாகப் பால் கறக்கலையா?





'ஆக்ஸிடோஸின்'

ஆக்ஸிடோஸின் என்னும் ஹார்மோன் இன்ஜெக்‌ஷன் முதலில் மனிதர்களுக்குக் குறிப்பாகப் பெண்களுக்காகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. தாய்ப்பால் குறைவாக இருந்தால் மிகக் குறைந்த அளவு போடுவார்களாம். பிறகு மாட்டிற்கு மடியில் ஏதேனும் வியாதி இருக்குமானால் அதை ஆராய இந்த ஊசி பயன்படுத்தப்பட்டது. மடியிலுள்ள பாலை அகற்றிவிட்டு மருந்திட வசதியாக இருக்கும். ஆனால் இதையே நாளடைவில் ஒட்ட ஒட்டக் கறக்கப் பயன்படுத்த ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

சொரப்பூசி போடேன்யா' என்று டெப்போக்காரர் கொடுப்பதும் உண்டு. எனவே — 'ட்ரக் கண்ட்ரோல் ஆக்ட்'டின் கீழ் இந்த மருந்து அவ்வளவு எளிதில் கிடைக்காத அளவில் செய்து விட்டால் கொடுமைக்கு ஆளாகும் மாடுகளைக் காப்பாற்றலாம்'' என்கிறார் பிராணிநல வாரியச் செயலாளர் பாபு.

இதைப் பற்றிப் பால் காரர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்? அவர்களில் ஒருவரைக் கேட்ட போது —

''நாங்களம்மா அனாவசியமா ஊசிபோடப் போறோம்? மூணு லிட்டர் கறக்கற மாடு ரெண்டு லிட்டர் கறந்தா என்ன பண்றது? சிலது கவடு மாடுங்களா இருக்குமே. மடியில பாலவுட்டா அப்படியே கொறங்க சீக்கிரமா வத்திப்பூடும். அதுக்குத்தான் ஊசி போடுவோம். மத்தபடி நல்லாக் கறக்கற மாட்டுக்கெல்லாம் போடறது இல்லே...'' என்கிறார்.

சிலர் இப்படி இருக்கலாம். ஆனால் பலரிடமும் எலும்பும் தோலுமாகி, உயிரைக் கண்களில் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் மாடுகள்தானே இருக்கின்றன? மாட்டிற்கு ஜுரம் இருந்தால் கூட, அது ஜுரம் காரணமாக ஆகாரமும் சாப்பிடாத நிலையில் ஊசி போட்டுப் பால் கறப்பவர்களும் இருக்கிறார்களாம்.

இவைகளையெல்லாம் பார்க்கும் போது மனிதர்கள் மிருகங்களுக்குச் செய்யும் கொடுமைகளை இன்னும் வன்மையாகத் தண்டிக்கச் சட்டங்கள் வரவேண்டும். மிருகங்களின் பால் மாறாக் காதல் கொண்ட பல 'ருக்மிணி தேவி'கள் பிறக்க வேண்டும்.

கழுத்துப் புண்ணோடு வாயில் நுரை தள்ள வண்டி இழுக்கும் மாடுகள் தான் எத்தனை?

அது தள்ளாட 'சொடேர் சொடேர்' என ரப்பர் டியூபால் அடித்து அளவிட முடியாத பாரத்தை இழுக்க வைக்கும் மனிதனின் அரக்கத்தனம்தான் எத்தனை?

அன்று —

அன்னைக்கு அடுத்தபடியாகத் தனக்குப் பாலமுதத்தை அளித்த பசு மாட்டை வணங்கி வழிபட்டார்கள். அது 'அன்போடு' அளித்த பாலை உண்டார்கள்.

இன்று —

அதன் சதையை, ரத்தத்தைப் பாலாகப் பிழிந்து கறக்கிறார்கள்!

ஆமாம், நாகரீகத்தில், விஞ்ஞானத்தில் உலகம் ரொம்ப முன்னேறிவிட்டது!

உங்கள் கவனத்திற்கு......

* பிராணிகளுக்குச் செய்யும் கொடுமைகளை நீங்கள் பார்க்க நேரிட்டால் அருகிலுள்ள SPCA (இதுவும் பிராணி வதைத் தடுப்பிற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டதே) அலுவலகத்திலோ, பிராணிநல வாரியத்திலோ புகார் செய்யலாம்.

* மகளிர் தொண்டு நிறுவனங்கள் தங்கள் சேவைகளில் ஒன்றாக இதை ஏற்கலாம்.

* உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிராணிகளை நேசிக்கும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.





இனிய சிநேகிதி, ஃப்ளாஸ்க்!

இந்த அவசர யுகத்தில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஃபிளாஸ்க் அத்தியாவசிய இடம்பிடித்துள்ளது. காப்பி டிகாக்ஷன் இறங்கிய கையோடு, பாலைக் காய்ச்சிய உடனே, தனித் தனி ஃபிளாஸ்குகளில் சூடாய்க் கொட்டி வைத்துக் கொண்டால் ஒவ்வொருவருக்காய்க் காப்பி கலந்து சூடு செய்து... எரிபொருள், நேரம், மிச்சம். காலை நேர அவசரத்தில் ஏற்படும் எரிச்சல் வராது. கொஞ்சமாய்க் காப்பி கலந்து சுட வைத்து, பாத்திரம் கரும்புள்ளி குத்திக் கொள்ளும் அவலம் ஏற்படாது.

ஃபிளாஸ்கை உபயோகித்தால் மட்டும் போதாது. அதைப் பாதுகாப்பாய் வைத்துக் கொள்ளும் விதிமுறைகளைக் கடைப் பிடிப்பது அவசியம்.

1. அதிக சூட்டை அதிக நேரம் நீடித்து வைத்துக் கொள்ள ஃபிளாஸ்கை முழுவதும் நிரப்புங்கள். (பாதி, முக்கால் ஃபிளாஸ்க் நிரப்பக் கூடாது.) மிகச் சூடான அல்லது, மிகக் குளுமையானதாய் ப்ளாஸ்கில் ஊற்றப்படும் பானம் இருக்க வேண்டும்.

2. ஃபிளாஸ்க் திடீரென்று சூடான (அல்) குளிர்ந்த பானம் விடுவதை ஏற்பது சற்று சிரமம். சூடான பானம் மாற்று முன் ஃபிளாஸ்கில் வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் ஊற்றி வைத்து ஐந்து நிமிடம் கழித்து வெந்நீரை ஊற்றி விட்டு பானத்தை ஊற்றி வைக்கவும். இதேபோல் மிகக் குளிர்ந்த பானம் ஊற்று முன் பச்சைத் தண்ணீர் ஊற்றி ஐந்து நிமிடம் கழித்து, தண்ணீரைக் கொட்டி விட்டுக் குளிர்பானம் ஊற்றி வைக்கவும்.

3. பால் திரிந்து போகாமல் தடுக்க வேண்டுமா? ஃபிளாஸ்கில் ஊற்றி வைக்கப்படும் பால் மிகச் சூடாய் அல்லது மிகக் குளிர்ந்து இருக்க வேண்டும். பாலை ஊற்றும் முன் ஃபிளாஸ்கைச் சூடான அல்லது குளிர்ந்த பானம் ஏற்கும் தட்பவெப்ப நிலைக்குத் தயார் செய்ய வேண்டியது (2 ஆம் குறிப்பு) அவசியம். வெதுவெதுப்பான பாலை ஃபிளாஸ்கில் ஊற்றி வைத்தால், அது திரிந்து போவது தவிர்க்க முடியாதது. மேலும் ஃபிளாஸ்கின் மூடி, கப் இவற்றையும் வெந்நீரில் சுத்தம் செய்து பிறகு மூடவும்.

4. ஃபிளாஸ்கில் ஊற்றப்பட்ட டீ கசந்து சுவையிழந்து போவதைத் தடுக்க... ஃபிளாஸ்கில் ஊற்றப்படும் முன் டீயை இரண்டு முறை வடிக்கட்டி, நல்ல சூட்டில் ஊற்றி வைக்க வேண்டும். டீ இலைத் துணுக்குகள் ஃபிளாஸ்கில் ஊற்றி வைக்கப்படும் டீயில் இருக்கக் கூடாது. இப்படிச் செய்தால் மணமிக்க சுவையான டீ ஃபிளாஸ்கில் இருக்கும்.

ஃபிளாஸ்கை உபயோகிக்காத நேரங்களில் மூடியையும் அடைப்பானையும் எடுத்து வைத்து, ஃபிளாஸ்கைத் திறந்து வைக்கவும். சில ஃபிளாஸ்க்குகள் தலைகீழாய்த் தொங்க விட முடியும். அப்படித் தொங்க விடுவதால் திறந்து இருக்கும் ஃபிளாஸ்கில் கரப்பு, ஈ போன்றவை அசுத்தம் செய்ய முடியாது.

1. ஃபிளாஸ்கை நேரடியாய்க் குழாய்த்

தண்ணீரில் பிடித்து அலம்பக் கூடாது.

2. ஃபிளாஸ்கைத் தண்ணீர்த் தொட்டியில் முக்கி அலம்பக் கூடாது.

3. ஃபிளாஸ்கில் வெந்நீர் நிரப்பி சில டீஸ்பூன் சமையல் சோடா உப்பைப் போட்டு, சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, மென்மையான பிரஷ் கொண்டு சுத்தம் செய்யவும். உலர்ந்த சோப்புத் தூளும் உபயோகிக்கலாம். சாம்பல், கிளீனிங் பவுடர்கள் ஆகியவை கீறல் உண்டாக்கக் கூடியவை. இவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

ஃபிளாஸ்கின் மேல் பாகத்தை, சோப்பு நீரில் ஈரத்துணியை நனைத்து நன்கு துடைத்து உலர விடவும்.

ஃபிளாஸ்கின் பிளாஸ்டிக் கப், அடைப்பான் இவைகளை சோப்பு நீரில் அலசவும். அழுக்கு அடைந்திருந்தால் மென்மையான வளையும் தன்மையுடைய பிரஷ்ஷால் சுத்தம் செய்யவும். பிளாஸ்டிக் பாகங்களை வெந்நீரில் அலம்புதல் கூடாது.

வாய் அகன்ற ஃபிளாஸ்குகளில் ஐஸ் க்யூப்களை வைக்கும்போது, ஃபிளாஸ்கை நிற்க வைத்து, தட்டென்று ஐஸ் க்யூப்புகளைப் போடக் கூடாது. ஃபிளாஸ்க்கைச் சாய்த்து வாயருகே ஐஸ் க்யூப் போட்டு, மெதுவாக நழுவி உள்ளே செல்லச் செய்யவும். ஃபிளாஸ்கில் இருந்து ஐஸ் க்யூப் எடுக்க உலோக ஸ்பூன் உபயோகிக்கக் கூடாது. கீறல் விழும். ஃபிளாஸ்க் ரீஃபில் உடையும்.

பல ஃபிளாஸ்குகளில் அடிப்புறம் திருகித் திறக்கும் அமைப்புகள் இருக்கும். தவறுதலாய் ஃபிளாஸ்கின் பிளாஸ்டிக் உறைக்கும் ரீஃபில்லுக்கும் இடைப்பட்ட இடத்தில் சிந்த நேரிடும் திரவத்தை நீக்க, ஜாக்கிரதையாய் அடித் திருகு அமைப்பைக் கழற்றி, சுத்தம் செய்து மறுபடி முடிந்த அளவு டைட்டாய்த் திருகி விடவும். ஜாக்கிரதையாய்க் கையாண்டால் தெர்மோ ஃபிளாஸ்குகள் நீடித்து உழைக்கும், வேலை பளுவைக் குறைக்கும் இனிய இல்லச் சிநேகிதி.

— ஈகிள் ஃபிளாஸ்க் நிறுவனத்தவரின் **How to care for your Eagle Flask** என்ற கையேட்டில் இருந்து தொகுத்தவர்:

— கனகவல்லி சாரங்கபாணி

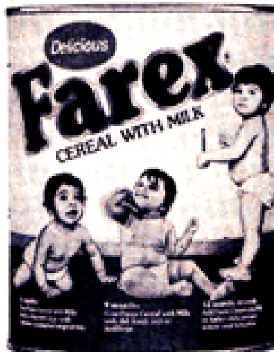


சுவைத்து மகிழ்ந்து வளர்ச்சி அடைந்திடும் வழி-:.பாரெக்ஸ்®

குழந்தையின் உயரம் மற்றும்* எடையை சோதித்திடுங்கள்	ஆண் குழந்தை		பெண் குழந்தை	
	எடை (கிலோ)	உயரம் (செ.மீ.)	எடை (கிலோ)	உயரம் (செ.மீ.)
3 மாதம்	5.2	59.1	4.9	58.4
6 மாதம்	6.7	64.7	6.1	63.7
9 மாதம்	7.3	68.2	6.9	67.0
12 மாதம்	8.4	73.9	7.8	72.5

* இது இந்தியக் குழந்தை மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகத்தால் வழங்கப்பட்டது.
இது இந்தியக் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே சராசரியாகும். குழந்தையின் வளர்ச்சி உங்கள் டாக்டரின் திருப்திக்கேற்ற வகையில் இருந்தால் போதும்.

வண்ணமய பாப்பா—
பராமரிப்பு வழிகாட்டி
இலவசமாய் பெற்றிட இதை
அனுப்புங்கள் இங்கே:
க்ளிண்டியா லிமிடெட்
FPD/[illegible] டாக்டர் அன்னி
பெஸன்ட் ரோட், ஒர்லி,
பம்பாய்-400 025..



உங்கள் குழந்தை பரிபூரண அபிவிருத்தியும் வளர்ச்சியும் அடைந்திட போஷாக்கு நிறைந்த :.பாரெக்ஸ் அளியுங்கள்.

:.பாரெக்ஸ்®

சுவைத்து மகிழ்ந்து வளர்ச்சி அடைந்திடும் வழி

26/203

"அண்ணி!- அண்ணி!" கூவியபடி உள்ளே வந்தாள் வித்யா. பதிலேதும் இல்லாமலிருக்கவே நேராகக் கொல்லைப் புறம் வந்தாள்.

ஒரு கூடைப் பாத்திரத்தைப் பரப்பியபடி உட்கார்ந்து அவைகளைத் தேய்த்துக் கொண்டிருந்தாள் அண்ணி பத்மா.

கையிலிருத பேப்பரைச் சுருட்டி நின்ற இடத்திலேயிருந்து ஹாலில் வீசிவிட்டு வித்யா பத்மாவை நோக்கி வந்தாள்.

"ஒரு தரம் சொன்னா உங்களுக்குத் தெரியாதா! நெனச்சதையே செய்யணும்னு வீம்பு பிடிக்கிறபோதுதான் எனக்கு உங்க மேலே சொல்ல முடியாத கோபம் வருது" கத்தியபடி பாவாடையைத் தூக்கிச் செருகி அண்ணியின் அருகில் உட்கார்ந்தாள் வித்யா.

அண்ணி நிமிர்ந்து பார்த்துச் சிரித்தாள். "ப்ச்... யார் செஞ்சா என்ன? இன்ஸ்டிடியூட் போயிட்டு வரதே ஒனக்குக் களைப்பா இருக்கு. இதயும் செய்ய விடுவானேன்னுதான்..." அண்ணி இழுத்தாள்.

"அய்ய.... காலையிலேருந்து அம்மா சும்மாதான் இருக்காங்க. அதனால எங்க கஷ்டம் பத்தி யோசிக்கறுங்க" நாக்கைத் துருத்தி வக்கணைக் க:ட்டியபடி தேய்த்து வைத்திருந்த பாத்திரங்களைக் கழுவினாள் வித்யா.

அண்ணி துவைத்த துணிகளைப் பிழிந்து உலர்த்திவிட்டு உள்ளே வந்தபோது எதிர் அறையில் அம்மா புத்தகங்களைப் பரப்பியபடி உட்கார்ந்து இருந்தாள். அம்மா இப்படிப் புத்தகம் படிப்பது வித்யாவுக்கு எவ்வித ஆச்சர்யத்தையும் தரவில்லை. அண்ணன் ரகுவுக்குக் கலியாணமான நாள் முதலாக அம்மா இப்படித்தான் மாறிப் போனாள். மருமகள் வீட்டுக்கு வந்தாகிவிட்டால் மாமியாரின் கடமை முடிந்துவிடுகிறது என்கிற மாதிரி வீட்டு வேலைகளில் இருந்து ஒதுங்கினாள்.

அண்ணன் ரகுகூட பெண்கள் வேலை செய்ய மட்டுமே பிறந்தவர்கள் என்ற எண்ணமுள்ளவன். அதனால் அம்மா ஒதுங்கினது சரி என்பது போல, சுமையை ஏற்க வேண்டியவள் தன் மனைவிதான் என்பது போல வழக்கம் போலவே இயங்கினான்.

ஆனால் அண்ணி வந்த பின்பு வித்யாதான் மாறிப் போனாள். அம்மா சமையலறையில் இருந்தவரை ஒரு டபரா டம்ளரைக் கூட எடுத்து வைக்காதவள் அண்ணி வந்த பிறகு கூடமாட வேலை செய்யத் தொடங்கினாள்.

தாயைப் போல பெண்ணு?



அம்மாவுக்குக்கூட இதில் கோபம்தான்.

''போடி பொல்லாத அண்ணியைக் கண்டுட்டா. வீட்டுக்கு வந்த மருமவன்னு வேலதான் இருக்கும். என்னமோ மாஞ்சு போறியே'' என்று வித்யாவை கிண்டல்கூடச் செய்து இருக்கிறாள். வித்யா சிரித்தபடி ஓடி விடுவாள்.

அண்ணி சமையலறையில் இருவருக்கும் தட்டுப் போட்ட சப்தம் கேட்டு வித்யா தன் நினைவிற்கு வந்தாள். அண்ணி சிரிப்புடன் சமையலறை வாசலில் நின்றிருந்தாள். இருவரும் சாப்பிட உட்கார்ந்தார்கள். அண்ணன் சாப்பிட்டுவிட்டுக் கிளம்பும் போது அம்மாவும் சாப்பிட்டுவிடுவாள். இவர்களிருவரும்தான் சேர்ந்து சாப்பிடுவார்கள். சாதம் பரிமாறவும் அம்மா வருவதில்லை. இதுவே இருவருக்கும் வசதியும் கூட. பேசுவதற்கு முடியுமே!

அண்ணி பரிமாறினாள்.

''கேதாரபுரத்து அத்தை வந்திருந்தாக'' என்றாள் அண்ணி கிசுகிசுப்பாக.

''எப்ப?''

''காலேல. நீ டைப் கிளாசுக்குப் போன பெறவு.''

''என்னவாம்?''

''அவங்களோட நாத்தி மகனுக்கு ஒன்னைக் கட்டலாம்னு பேசத்தான்.''

''என்ன அண்ணி? அதுக்கெல்லாம் இப்ப என்ன அவசரம்?'' சலிப்புடன் கேட்டாள் வித்யா.

''உஷ்!'' அண்ணி அடக்கினாள். ''இத பாரு வித்யா! இதெல்லாம் நாமா பார்த்து நம்ம இஷ்டப்படியெல்லாம் நடக்கிற காரியமில்லே. கடவுள் அருளால நடக்கிற விஷயம்.''

வித்யா எதுவும் பதில் அளிக்காமல் கேட்டுக் கொண்டு இருந்தாள்.

''ஜாதகமெல்லாம் பார்க்க வேணும்னு அம்மா சொல்லிட்டாங்க. உனக்கும் அண்ணனுக்கும் சம்மதம்னு செஞ்சிரலாம்னு அம்மா சொன்னாங்க. அண்ணன் எதுவும் சொல்ல மாட்டாரு. உன்னிஷ்டம்னும் சொல்லிடுவாரு. உன் சம்மதம்தான் முக்கியம். கேதாரபுரத்து அத்த ரொம்ப நல்லவங்க. பணம், அழகு இதெல்லாம் மனுஷங்களுக்குத் தேவையில்லே. மனசு நல்லாயிருக்கணும்'' அண்ணி சாதத்தை அளைந்தபடி பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

அண்ணியின் பேச்சு வித்யாவின் கண்களில் நீரை வரவழைத்தது. ஏறிட்டுப் பார்த்த அண்ணி பயந்து போனாள்.

''அச்சோ! வித்தி பிடிக்கலேன்னு சொல்லிடு. இதுக்கு எதுக்கு அழணும்? வேறே யாரையும் பார்ப்போம்.''

மீனா ராஜகோபாலன்



பற்கள் பளீச்சிட வித்யா சிரித்தாள். ''எனக்குச் சம்மதம்தான் அண்ணி'' வெட்கத்துடன் குனிந்தாள்.

''இன்னமும் சாப்பிட்டாகலேயா? என்னதான் பேச்சு இருக்குமோ இருபத்து நாலு மணி நேரத்துக்கும்'' அம்மா ஹாலில் இருந்தபடி கேட்டாள்.

இருவரும் எழுந்தார்கள்.

அண்ணன் மாலே வந்ததும் அம்மா விஷயத்தைச் சொன்னாள். அண்ணி சொன்னதை அவன் பிரதிபலித்தான்.

எண்ணி ஒரே மாதத்தில் வித்யாவின் திருமணம் முடிந்தது. அண்ணிக்குத்தான் வித்யாவைப் பிரிவது கஷ்டமாக இருந்தது. புறப்படுகையில் அடக்கமாட்டாமல் கண்ணீர் பொங்குகையில் "அடுத்தாப்பல இருக்கிற கிராமத்திலிருந்து இங்கு வர அரைமணி கூட ஆகாது. வந்தாப் போச்சு'' என்று சிரித்தபடி மாப்பிள்ளை சொன்னார். அதன்படி மூன்று தடவை வந்து போனார்கள்.

இன்று சாயந்திரம் அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு வித்யா வீட்டுக்குப் போவதாகக் காலேயிலேயே ரகு சொல்லிவிட்டுப் போயிருந்தான். மாலே, வேலேகளை முடிக்கும் பணியில் பத்மா ஈடுபட்டிருந்தபோது பெல் ஒலித்தது. பத்மா கதவைத் திறந்தாள்.

வாசலில் சின்னப் பெட்டியுடன் வித்யா தனியாக நின்றிருந்தாள். முகம் சோர்ந்து காணப்பட்டது.

''அவர் வரலேயா?'' கேட்டபடி நின்றாள் பத்மா.

"ரகு வரலே அண்ணி. நான் மட்டும்தான் வந்திருக்கேன். உள்ளே வான்னு சொல்ல மாட்டீங்களா?" சொல்லி விட்டுப் படியேறி ணுள் வித்யா.

பத்மாவுக்கு வித்யாவின் இந்தப் பேச்சு அதிர்ச்சி அளித்தது என்றாலும் நிமிடத்தில் தன்னைச் சமாளித்துக் கொண்டாள்.

"ஐயோ! என்னப்பா இது! கலியாண மாயி ரெண்டு மாசம் தானுகுது. அதுக்குள்ள இவ்வளவு சலிப்பு. எங்க வித்யாவை வர வேற்க எனக்குக் கஷ்டமா?" அணைத்து அழைத்துப் போனாள்.

பேச்சுக் குரல் கேட்டு அம்மா வெளியே வந்தாள்.

"ஏம்மா! மாப்பிள்ளை வரலையா? வீட்ல எல்லாரும் சுகந்தானே?" அம்மா கேட் டாள்.

"சுகத்துக்கென்ன கொறைச்சல்? எல்லாம் நல்லாத்தான் இருக்காங்க" விட் டேற்றியாகப் பதிலளித்தாள் வித்யா.

பத்மா நாத்தியை வியப்புடன் ஏறிட் டாள். அவள் அறிந்த வரையில், இந்தத் திருமணமான நான்கு வருடங்களில் வித்யா சலிப்பாகப் பேசியோ, அடுத்தவரை நோகச் செய்தோ அவள் பார்த்ததில்லை.

கையும் காலும் ஓடாமல் மகள் எதிரிலே யே அம்மா உட்கார்ந்துவிட்டாள். பத்மா வுக்கு எதைப் பேசவும் தயக்கமாக இருந்தது. குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடந்தபடியே மாலை வரை கழித்தாள்.

ஆபீசிலிருந்து வீட்டுக்கு வந்த ரகுவுக்கும் தங்கையின் தனி வரவு ஆச்சரியமளித்தது.

"இன்னிக்கு உங்க வீட்டுக்கு நாங்க எல் லோரும் வரதா இருந்தோம். மூக்குல வேர்த்து, ஐயோ வந்தா செலவாச்சேன்னு நீ வந்திட்டயா?" சிரித்தபடி தங்கை எதிரே உட்கார்ந்தான்.

"போடா, உனக்கு எப்ப விளையாட்டாப் பேசணும், எப்ப சீரியஸா இருக்கணும்னு தெரியலே" அம்மா சலித்துக் கொண்டாள்.

"என்னம்மா என்ன விஷயம்? உன் பேச்சு ஏதோ மாதிரியிருக்கே?"

"மத்தியானமே அவ வந்திட்டா. பெட்டி யோட தனியா வந்திருக்கியே, என்ன ஏதுன்னு கேட்டா சொல்ல மாட்டேங்கறு" என்றுள் அம்மா.

ரகு தங்கையை விவரம் கேட்கும் பாணியில் ஏறிட்டான்.

"இனிமே நான் அங்கே போக மாட் டேண்ணு" என்றுள் வித்யா எடுத்த எடுப்பி லேயே.

அந்த வார்த்தைகளைக் கேட்ட பத்மாவுக் குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது.

"என்னன்னு விவரமா உன் பிரச்சினையைச் சொன்னுத்தானே எங்களுக்கு எதுவும் புரியும்" அம்மா கேட்டாள்.

"எப்பப் பார்த்தாலும் என்னைப் பத்தி குறை சொல்றதுதான் அவங்க வேலே. காலேல எழுந்திரிச்சா படுக்கைக்குப் போற வரைக்கும் நான் மாடாதான் உழைக்கறேன். ஆளு ஒருத்தருக்கும் நன்றியில்லே. உக்காந்து கிட்டு ஆளாளுக்கு அதிகாரம் பண்ணுங்க. எதைச் செஞ்சாலும் இப்படியில்ல, அப் படின்னு எதிராவே பேசுறுங்க. என்னுல அவங்ககிட்ட இனியும் சமாளிக்க முடி யாது" கண்ணீரைத் துடைத்தபடி சொன் ஞள் வித்யா.

தங்கையின் அழுகையில் பாதிக்கப்பட்டு நிமிர்ந்தான் ரகு.

"நீ அவரிட்ட அதையெல்லாம் சொல் லிட வேண்டியதுதானே?" அம்மா கேட் டாள்.

"அவரிட்ட சொல்றதும், நானு எனக்

குள்ள சொல்லிக்கறதும் ஒன்னுதான். காதிலேயே எதையும் வாங்க மாட்டாரு'' கேவினாள் வித்யா.

''சரிடா, அழாதே. நீ இனிமே அங்க போவேணாம். அவங்களாவே வரட்டும். பேசிக்குவோம்'' ரகு தங்கையைச் சமாதானப்படுத்தினான்.

பத்மாவுக்கு வேதனையாக இருந்தது. குடும்பம் என்றால் நாலும்தானிருக்கும். போன புதிதில் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளும்முன் கொஞ்சம் கஷ்டம்தான். இந்தச் சின்னப் பெண்ணிடம் இவைகளைத் தனியே பேசி விளக்க வேண்டும்.

இரண்டு நாட்கள் ஓடிவிட்டன. அன்று ரகுவுக்கு அலுவலகம் விடுமுறை. சாவகாசமாக பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருந்தான். அம்மா ஹாலில் உட்கார்ந்திருந்தாள்.

எங்கோ வெறித்தபடி சமையல் அறை வாசலில் வித்யா உட்கார்ந்திருந்தாள். இந்தப் பெண்ணிடம் பேசவென்று தனியாகவெல்லாம் இனி நேரம் கிடைக்கப் போவதில்லை. போனவள் தானாக வரட்டுமென்று அவர்கள் வீட்டிலும் பேசாமல் இருக்கிறார்கள் போல இருக்கிறது. காலத்தை நீட்டுவது இடைவெளியை அதிகமாக்கும் எனத் தனக்குள் பேசிக் கொண்ட பத்மா மெதுவாகப் பேச்சைத் தொடங்கினாள்.

''நாற்பது வயசானாலே பெரியவங்க குணம் மாறிடும்னு சொல்வாங்க. அதை மாதிரி ஒங்க மாமியாருக்கும் கோபம் வருது போல. இதெல்லாத்தையும் நாமதாம்மா சரி பண்ணனும். எதையும் அவங்ககிட்டச் சொல்லிட்டு செஞ்சா தனக்கு மரியாதை தராங்கன்னு உச்சி குளிர்ந்து போயிடுவாங்க. நாளாவட்டத்தில எல்லாம் சரியாயிடும். நீ சின்னப் பொண்ணுதான். அதனால விளையாட்டு குணம் நிறைய இருந்திட்டா பிரச்னையே இருக்காது'' பத்மா சொல்லியபடி காய் நறுக்கினாள்.

''போங்க அண்ணி. அந்த அம்மாகிட்ட எதுவும் பேச முடியாது. அது நம்ம சொல்றதையே காதில வாங்காது. ஏதாவது நாம பேசினோம்னா நம்ம வீட்டைப் பத்திப் பேச ஆரம்பிச்சுடும். உங்க அண்ணியும் பொண்ணுதானே. அவ எப்படிப் பொறுப்பா இருக்கா! காரியத்தில ஒனக்கு வெதரணையே இல்லே. உங்க அம்மா மாதிரியே கால் நீட்டிக்கிட்டு இங்க உட்காரலாம்னு நெனச்சியா? அதெல்லாம் இங்க நடக்காது. அம்மா மாதிரி இருக்கணும்கறதையெல்லாம் அந்த வீட்டோட வெச்சுக்க. அது இதுன்னு லெக்சர் அடிக்க ஆரம்பிச்சுடுவாங்க...'' வித்யா விம்மினாள். அம்மாவிற்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது.

''நம்ம வீட்டைப் பத்தி அவ எதுக்குப் பேசணும்?'' இழுத்தபடி கேட்டான்.

''அதைக் கேட்டா, உண்மையைச் சொன்னா உரைக்குதாம்பாங்க. என்னால அண்ணி மாதிரியெல்லாம் ஒழைச்சுக் கொட்ட முடியாது. நான் இனி அங்க போக மாட்டேன்'' சொல்லிவிட்டு 'ஓ'வென்று அழுதாள் வித்யா.

அதிர்ந்து போனார்கள் அம்மாவும், ரகுவும். வாய் திறந்து எதுவும் பேச முடியவில்லை. அன்று முழுக்க வீட்டில் அந்த இறுக்கம் நீடித்தது.

மறுநாள் காலை வழக்கம்போல ஐந்தரை மணிக்குப் பத்மா எழுந்தபோது சமையலறை விளக்கு எரிந்தது. என்னென்னவோ எண்ணங்கள் ஏற்பட பத்மா சமையல் அறைக்கு விரைந்தாள்.

டிகாக்ஷன் போடப்பட்டு இருந்தது. மேடை மேல் காய்கறிகள் நறுக்கி வைக்கப் பட்டிருந்தன. குளிப்பதற்காகத் தண்ணீரை எடுத்து வந்து கொண்டிருந்தாள் அம்மா.

''ஏம்மா! லேட்டாயிடுச்சுன்னா எழுப்பியிருக்கக் கூடாதா?'' என்றபடி அடுப்பருகே போனாள் பத்மா.

''இல்ல பத்மா! நீ போயி பல் விளக்கிட்டு வா. நானும் வேலை செஞ்சு பழக்கப்பட்டவதானே! மருமவ வந்தாச்சு, நம்ம பொறுப்பு அவ்வளவுதான், நம்ம மாமியாரு மாதிரி நாம இருப்பம்னு ஒதுங்கினேன். அது இப்படியாயிடுச்சு. மக வாழ்க்கை அம்மாவுக்குப் பாடமாயிருச்சு'' தழுதழுத்த குரலில் அம்மா பேசினாள்.

பத்மாவுக்கு வருத்தமாயிருந்தது. அவள் பல் தேய்க்க பின்புறம் போனாள். அந்த நேரத்தில் எழுந்து வந்த ரகுவுக்கும், வித்யாவுக்கும் அம்மா குளித்துவிட்டு சமையலறை வேலைகளில் ஈடுபட்டிருந்தது வியப்பையே ஏற்படுத்திற்று. அன்று அம்மாவே பிடிவாதமாக எல்லாவற்றையும் செய்தாள்.

மாலையில் ரகு ஆபீசிலிருந்து திரும்பிய பின்பு வித்யா பெட்டியுடன் தன் அறையிலிருந்து வெளிப்பட்டாள். ஏதோ புரிந்து கொண்ட பாவனையில் ரகுவும் துணைக்குப் புறப்பட்டான். வித்யாவுக்கு மட்டும் ரகசிய மகிழ்ச்சி, தான் நடத்திய நாடகம் வீண் போகவில்லையென்று!

ஆர். பத்மாவதி



சொல்ல விரும்புகிறோம்

* இத்தனை வருடங்களாகியும் ஒரு பெண் திருமணத்தைப் பற்றி நினைக்காமல்.... தனது நாட்டு மக்களின் நினைவாகவே இருக்கிறுரென்ருல், அவரது மனத் துணிவு, தன்னம்பிக்கை.... நினைக்கவே சிலிர்க்கிறது!

— சசி பாலன், சிவகங்கை.

* சித்துக்கள் விளையாடும் தேவிபாலாவின் குறுநாவல் — வலம்புரி முத்தாக சுமங்கலியின் சிறுகதை — காஞ்சியின் சொத்தாக பட்டின் நயம் குணம் — ஜூலை மங்கையர் மலர் நறுமணமாய் மணக்கிறது.

— சுதா சுப்ரமணியம், சென்னை—8.

* பொது இடங்களில் பேசும் பெண்கள், வயதான பேசும் பெண்கள், தவற்றைச் சுட்டிக்காட்டும் சிநேகமான பெண்கள், பட்டி மன்றத்தில் சாதுரியத்தைக் காட்டிப் பேசும் பெண்கள் — இவர்களே தங்களைக் கவர்ந்ததாய்ச் சொன்ன சிலர் கருத்துக்களைத் தவிர, தங்கள் வீடுகளில் அடக்கமாக குடும்பத்தில் தன் கடமையைச் செவ்வனே ஆற்றும் பெண்களைப் பற்றிச் சொல்ல ஆள் கிடைக்கவில்லையா என்ன?

— ஐயாறு எஸ். வாசுதேவன், சென்னை — 14

* காஞ்சிபுரம் பட்டு புடைவையெனக் கண்டு பிடிப்பது எப்படி — கட்டுரை புதுமனை புகும் என் போன்ற இளம் பெண்களுக்கு ஒரு நல்ல வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது. கட்டுரையாளருக்குப் பாராட்டுக்கள்!

— ஆர். எஸ். இராஜலட்சுமி, சீர்காழி.

* இப்படிப் பட்டுப் புடைவைகளை முன் வண்ண அட்டையில் போட்டு ஏங்க வைத்து விட்டீர்களே! உள்ளே கட்டுரையும் பேட்டியும் மிக்க பயன் உள்ளதாக இருந்தது.

— சாந்தகுமாரி, விழுப்புரம்.

* உடல் ஊனமுற்ருலும் உள்ளம் ஊனமடைய விடாமல் வாழ்க்கையில் எதிர் நீச்சல் போட வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஒவ்வொரு பெண்ணின் உள்ளத்திலும் வர வேண்டும் என்பதை 'மயூரியை மறக்க முடியுமா?' கட்டுரை மறைமுகமாக உணர்த்தி விட்டது. பாராட்டுக்கள்!

— கமலா ஜானகிராமன், நீடாமங்கலம்.

* ஜூலை மாத மங்கையர் மலரில் வெளி வந்த 'பத்ம பூஷண்' விருது பெற்ற திருமதி கமலா தேவியின் பேட்டி மிகவும் அருமையாக இருந்தது. நாட்டிற்கு எனது சேவை தான் முக்கியம் என்று கூறும் இந்த 85 வயது மூதாட்டியை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும்.

— வீ. உதயன், கமுதி.

* ஜூலை 87 இதழில் பிரசுரமான பிறந்த தேதி பலன்கள் எனக்கு மிகவும் பொருந்தி வந்துள்ளது. 4—ஆம் தேதிக்காரனை நான் அதிசயித்துப் போனேன். எந்த இதழிலும் இந்த அளவிற்கு கனகச்சிதமாக கணித்து வெளியிட்டார்களில்லை.

— ஏ.டி. சௌமியன், விருத்தாசலம்.

* திருமணத்திற்கென்று ஆகும் செலவுகள், அது முடிந்து பல வருடங்களுக்கு பெற்றோரை கடன்காரர்களாக துன்புறுத்தும் இந்த இருபதாம் நூற்றுண்டில் சத்யமூர்த்தியின் கட்டுரை நெருடல்தான்!

— ராஜீ நரசிம்மன், ஈரோடு.

* சூடிக் கொடுத்த சுடர்க் கொடியாளைப் பற்றி இன்னும் விளக்கமாக தெரிந்து கொள்ள, அறிந்து கொள்ள உதவிற்று படக் கதை. சித்திரமும் விளக்கங்களும் இயல்பான தனி அழகு!

— அருண், ஈரோடு—1.

* திருமண மலர் பகுதியில் புதிதாக இடம் பெற ஆரம்பித்திருக்கும் திருமண நிகழ்ச்சிப் புகைப்படம் புதுமை, ஜோர் என்ருல், இப் பகுதியை உபயோகப்படுத்திக் கொள்பவர்களை உற்சாகப்படுத்தும் வகையில், 'வாழ்த்துக்கள்' கூறியிருப்பது வெகு ஜோர்!

— எஸ். ராஜகோபால், திருச்சி—16.

* வைத்தி போன்ற அம்மாஞ்சிகளுக்கும், துபாய், அபுதாபி போன்ற ஊர்களுக்கு சதா பறப்பவர்களுக்கும் — ஊர்மிளா போன்ற அப்பாவிப் பெண்களுக்கும் — சரியான பாடம் புகட்டும் இம்மாதக் குறுநாவல் படு அட்டகாசம்! கதை என்று எடுத்துக் கொள்ளவே முடியலே! ஏதோ நம்ம பக்கத்து வீட்டில் நடப்பது போல் அமைந்திருந்தன சம்பவங்கள்! தேவி பாலாவுக்கு மனமுவந்த பாராட்டுக்கள்!

— பிரேமா குப்புசாமி ராவ், மதுரை—11

டாக்டர் பதில்கள்

என்னுடைய முகம் எண்ணெய் வழியும் முகம். நீங்கள் எது சொன்னாலும் தெய்வ வாக்காக ஏற்று அதை செய்யத் தயாராக இருக்கிறேன். என் உதடுகள் மிகவும் கறுப்பாக உள்ளது. என் முகம் இப்பொழுதுதான் கழுவியதென்றாலும் மீண்டும் முகத்தில் அழுக்கு பயங்கரமாக இருக்கிறது. நான் மருத்துவ சோப் போடலாம் என்றால் என்ன சோப் போடுவது?

உங்களுக்கு உதடுகள் கறுப்பாக உள்ளதால் இரத்தத்தில் Haemoglobin, RBC Count, மலப்பரிசோதனை முதலிய சோதனைகளைச் செய்ய வேண்டும். அமீபிக் இன்ஃபெக்ஷன் இருந்தாலும் அப்படிக் கருமை உண்டாகும். அதற்கு டாக்டரிடம் தகுந்த சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் அது மறைந்துவிடும். ஆலிவ் எண்ணெய் மஸாஜ் செய்வது நல்லது. மனம் உணர்ச்சி வசப்படுவதும் இதுபோல் வியாதிகளுக்குக் காரணமாகிறது. தினமும் நெகோ (Neko) சோப் போட்டு 4 அல்லது 5 முறை முகத்தைக் கழுவவும். கூடியவரை பவுடர், ஸ்னோ இவற்றைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. உணவில் கீரை, பச்சைக் காய்கறிகள் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். கொழுப்பு சத்து, எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்கவும்.

விமலா, நந்தனம்.

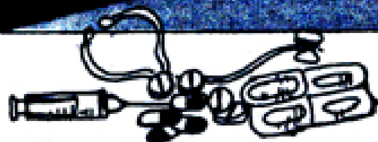
எனக்கு வயது 42. பல மாதங்களாய் மாதவிடாய் போது உதிரப் போக்கு அதிகமாக இருந்ததனால் கர்ப்பப்பை, பெலோபியன் குழாய் முதலியவற்றை எடுத்துவிட்டார்கள். இப்போது என்னுடைய சந்தேகங்கள்: 1. இதனால் உடல் அதிகமாக பெருக்குமா? 2. துவைப்பது, பெருக்குவது போன்ற எல்லா வேலைகளையும் பழையபடி செய்ய முடியுமா? 3. கணவன்—மனைவி உறவு கொள்ளலாமா?

1. ஆபரேஷனால் உடல் பெருக்காது.
2. எல்லா வேலைகளையும் செய்யலாம். கனமான பொருட்களைத் தூக்குவதைக் குறைக்கவும்.
3. கணவன் மனைவி உறவு ஒரு வருடத்திற்குப் பின் ஏற்பட்டால் பாதகமில்லை.

....

எனக்கு இரண்டு பிள்ளைக் குழந்தைகள் 14 வயதிலும் 13 வயதிலும் உள்ளனர். 1975ல் குடும்பக்கட்டுப்பாடு செய்துகொண்டேன். எனக்கு ஐந்தாறு வருடங்களாகவே பெண் குழந்தை மேல் ஆசையாக உள்ளது. ஏன் ஏக்கமாகவே உள்ளது. அவசரப்பட்டு ஆபரேஷன் செய்து கொண்டுவிட்டோமே என்று இருக்கிறது. ஒரு வழி சொல்லுங்களேன்.

நீங்கள் இனி ஆபரேஷன் செய்து கொண்டு கர்ப்பம் தரிக்க வழிவகை செய்து கொண்டாலும் பெண் குழந்தைதான் பிறக்கும் என்பது நிச்சயமில்லை. இந்த இரு பையன்களையும் நன்றாகப் படிக்க வைக்க வேண்டியது உங்கள் கடமை. தவிர உங்களுக்கு எடை அதிகமாக உள்ளது. அதைக் குறைக்க, உடல் பயிற்சி, ஆகாரக் கட்டுப்பாடு முதலியவை செய்ய வேண்டும். அநாதை இல்லங்களில் வளரும் ஏதாவது ஒரு ஏழைப் பெண் குழந்தைக்குப் பொறுப்பு எடுத்து அவளுக்கு உடை, புத்தகம் வாங்கிக் கொடுக்கலாம். இதில் நல்ல புண்ணியம் கிடைக்கும். அநாதைக் குழந்தையைப் பேணி வளர்த்தால் தன் குழந்தை தானே வளரும்.



பிரேமா, சென்னை.

எனக்கு 1985ல் திருமணம் நடந்தது. என் வயது 24. தற்சமயம் நான் கருத்தரித்துள்ளேன். இது எனக்கு ஐந்தாவது மாதம். டாக்டரிடம் காண்பித்து இரத்தப்பரிசோதனை செய்தபோது எனக்கு இரத்தம் பி குரூப், ஆர்.ஹெச். பாஸிடிவ் என்றும் என் கணவரின் இரத்தம் ஓ குரூப் ஆர்.ஹெச். நெகடிவ் என்றும் தெரிந்தது. இப்படி ஆர். ஹெச் முரண்பாடாக இருப்பதால் குழந்தை பிறந்த 48 மணி முதல் 72 மணி நேரத்திற்குள் எனக்கு இம்யுனோகுளோபின் ஊசி போட வேண்டுமா? மேலும் பிறக்கும் குழந்தைக்கு ஆர்.ஹெச். என்னவாக இருக்கும்?

நீங்கள் தகுந்த கைனகாலஜிஸ்டை அணுகினால், பிரசவம் வரையிலும் அவர்கள் உங்களுக்கு வேண்டிய தடுப்பு ஊசிகளைப் போட்டு, குழந்தையையும் exchange transfusion மூலம் காப்பாற்றிக் கொடுப்பார்கள். உங்கள் இரத்தம் RH Sensitization ஆகிவிட்டால் பின்னால் நல்ல குழந்தை பிறக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி

துன்பம் நேர்கையில்...

வித்யா சுப்ரமணியம்

19

'அம்மாடியோ! ஹரி பி. ஹெச். டி முடித்து டாக்டரேட் வாங்கிட்டானா? கேட்பாரில்லாமல் குப்பை மேட்டில் முளைத்த செடியை வீட்டுத் தோட்டத்தில் வைத்துக் கவனமாகத் தான் நீர் ஊற்றி வளர்த்தது வீண் போகவில்லை. இன்று அந்தத் துக்குளியூண்டு செடி பிரம்மாண்டமான மரமாக வளர்ந்திருக்கிறது. அத்தனை மனிதர்களும் அதன் நிழலில் இளைப்பாறப் போகிறார்கள்' என்று நினைத்த போது உமாவுக்குப் பூரிப்புத் தாங்கவில்லை. அப்பொழுதே ஹரியைப் பார்த்து விட வேண்டும் போல் மனசு துடித்தது.

அப்பா ஊர் பேர் தெரியாத எடத்துல நீ 'போட்ட விதைஇன்னிக்கு எவ்வளோ பெரிய பயனுள்ள மரமா ஆயிருக்குப்பா! நீ பெத்த பிள்ளை உன்னோட்டமே... இல்லை, உன்னை விட புத்திசாலிதான். உன்னோட்டமே சாயல். உன்னோட்டமே, உன்னைவிட அதிகப் படிப்பு. உன்னோட்டமே பாரதிப் பைத்தியம். ஹூம். அனுபவிக்கத்தான் கொடுத்து வைக்கவில்லை. இவன் என் பிள்ளை என்று உன்னைச் சொல்ல வைக்க எனக்குச் சக்தி இருக்கு. சாட்சி இருக்கு. கூடவே வேண்டாத பயங்களும் இருக்கு. உன்னை சாட்சாத் ராமபிரானை நெனச்சுக் கொண்டாடி வணங்கிண்டிருக்கிற அம்மாவுக்கு நீ ராமன் இல்லை முருகன்னு சொல்லி அதிர்ச்சியைக் கொடுக்க எனக்கு தைரியம் வரலையே. படிச்சவ, நாலும் தெரிஞ்சவங்கற எனக்கே இந்த விஷயம் இந்த நிமிஷம் வரை அதிர்ச்சியாய் இருக்கும் போது, அம்மா கண்டிப்பா உசிரையே விட்டுடுவா. வேண்டாம். ஆயிரம் இருந்தாலும் எனக்கு அவதான் உசத்தி. அவ உசிரோட இருக்கிற வரை இந்த உண்மை உறங்கிண்டே இருக்கட்டும். இனிமே இது தெரிஞ்சு யாருக்கும் ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை. ஏன்னா இப்போ யாரும் யாரையும் நம்பிண்டு வாழலை.''

உமா மனசுக்குள் வேதனைப்பட்டு, புலம்பினாள். அதன் பிரதிபலிப்பாக கண்ணீர்க் கோடு ஒன்று கன்னத்தில் வழிந்தது.

''உமா.''

அந்த இதமான அழைப்பில் சட்டென்று உடம்பைச் சிலிர்த்துக் கொண்டு அவசர அவசரமாகக் கண்ணைத் துடைத்துக்கொண்டு நிமிர்ந்து பார்த்தான்.

முரளி!

"வாங்க முரளி'' என்று தொய்ந்து போன குரலில் கூப்பிட்டாள்.

அவன் கவனித்து விட்டான். காய்ந்து போன இலைச் சருகுகள் கால் பட்டவுடன் நொறுங்கி உடையுமே. அது போல் இந்த உமாவும் ஒரு நாள் உடையப் போகிறாள். இவள் மனசில் ஏதோ வேதனை இருக்கிறது. சொல்ல முடியாமல் தவிக்கிறாள்.

சில நேரங்களில் சந்தோஷமாக இருக்கிறாள். சில நேரங்களில் ஆள் வருவது கூடத் தெரியாமல் அடித்துப் போட்டாற் போல் சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருக்கிறாள். இவளோட மென்மையான இதயம் ஏதோ சுமக்க முடியாத பாரத்தைத் தூக்க முடியாமல் தூக்கிண்டு தவிக்கறது. ஒண்ணு அது வீம்பா கீழயும் இறங்காம, சுமக்கவும் முடியாம பட்டுன்னு நின்னுடும். இல்லாட்டா, போறும் சொமந்ததுன்னு ஒரு நாளைக்கு இறக்கி வெச்சுட்டு 'ஓ'ன்னு அழும்.

போட்டோவை மறைத்து வைத்ததிலிருந்தே அவன் கவனித்துக் கொண்டுதான் வருகிறான் உமாவை. மறைக்கும்படியா அந்தப் போட்டோவில் என்னதான் இருக்கிறது என்று புரியவில்லை. கேட்டும் பார்த்து விட்டான். எதற்கும் புன்சிரிப்புதான் விடையாக வந்தது அவளிடமிருந்து.

''என்ன முரளி, எதுவும் பேசாமல் என்னையே பார்த்துண்டிருக்கீங்க?''

''ஒண்ணுமில்லை. உங்க பிடிவாதத்தைப் பத்திதான் நெனச்சுண்டிருக்கேன்'' என்று சிரித்தான்.

''என் பிடிவாதமா? எதுக்கு நான் பிடிவாதம் பிடிக்கறேன்?''

''நிறைய. முதலாவதா கல்யாணம் பண்ணிக்க மாட்டேன்னு பிடிவாதம். ரெண்டாவது, உங்க மனசுல ஏதோ வேதனை இருக்கு. மனசு விட்டுச் சொல்லுங்கன்னு சொன்னா மாட்டேன்னு அடம் பிடிக்கிற பிடிவாதம்!--

''வேண்டாம் முரளி. முடியாத விஷயங்களைக் கேட்டு என்னை தர்ம சங்கடப்படுத்தாதீங்க.''

''ஆக, உங்க மனசுல ஏதோ ஒண்ணு புதைஞ்சு இருக்குன்னு ஒத்துக்கறீங்க இல்லையா?''

உமா ஒன்றும் பேசாமல் மௌனம் சாதித்தவுடன் அவனே மேலும் பேசினான்.

''எந்த விஷயமானாலும் எத்தனை நாளைக்கு மனசுக்கடியிலபோட்டுவெக்கமுடியும்உமா? பின்னாடி அது உங்க உடம்பையே கொஞ்சம் கொஞ்சமா அரிக்க ஆரம்பிச்சுடும். நல்லதோ

கெட்டதோ யார்கிட்டயாவது பகிர்ந்துக்கறதுதான் நல்லது. அதுவும் கஷ்டமான விஷயங்களைப் பகிர்ந்துண்டா, அது பாதியாய்டும்னு சொல்லுவா.'' நிறுத்தி விட்டு அவளையே உற்றுப் பார்த்தான்.

குனிந்த தலை நிமிராமல் அழுத்தமாக உட்கார்ந்திருந்தாள் உமா.

என்ன செய்தாலும் இவளை அசைக்க முடியாது என்ற அலுப்பு வந்தவுடன் பேச்சை திசை திருப்பினன்.

''வீட்டுல யாரும் இல்லையா?'' என்ருன்.

''இல்லை. கோவிலுக்குப் போயிருக்கா.''

''ஏன் நீங்க போகலே?''

''என்னமோ தோணலே.''

இதற்கு மேல் என்ன கேட்பது என்று அவனுக்கும் தெரியவில்லை.

''இருங்க. காப்பி ஏதானும் கொண்டு வர்றேன்.''

''இப்பதான் சாப்பிட்டேன். இருந்தாலும் பரவாயில்லே. கொண்டு வாங்க.'' லேசாகச் சிரித்தான்.

பத்து நிமிடம் ஆன பிறகு உமா காப்பியுடன் திரும்பி வந்தாள்.

''ஆமாம். நீங்க இங்கே வந்த விஷயத்தைப் பத்தி எதுவும் சொல்லவே இல்லே. காரணமில்லாமல் வர மாட்டீங்களே'' என்று காப்பியை அவனிடம் கொடுத்து விட்டு எதிரில் அமர்ந்தாள்.

''காரணத்தோடதான் வந்தேன். ரெண்டு நாள் முந்தி விமலாவைப் பார்த்தேன்.''

''இஸ் இட்! எப்படியிருக்கா?''

''ம். இருக்கா'' என்றவன் தயங்கினன்.

''என்ன முரளி சுரத்தில்லாம சொல்றீங்க?''

''காரணம் இருக்கு உமா. அண்ணா செத்துப் போய் ஆறு வருஷம் கழிஞ்சப்புறம்தான் அவளுக்குப் புத்தி வந்திருக்கு.

''அம்மா அப்பா இல்லாத அனுதையா இருந்தாலும் பேருக்கு அண்ணான்னு ஒருத்தன் பாதுகாப்பா இருந்தான். பிரும்மச்சாரியா இருந்தவரைக்கும் ஒழுங்கா இருந்தவன் தனக்குன்னு ஒரு பொண்டாட்டி வந்தவுடன் அடியோட மாறிட்டானும். வருஷத்துக்கு ஒரு குழந்தையா மூணு குழந்தையைப் பெத்து விமலா தலேல கட்டிட்டாங்க. புருஷனும் பொண்டாட்டியுமா வேலைக்குப் போருவீட்டு நினைப்பே துளிக்கூட இல்லாமல் ராத்திரி எட்டு மணி ஒன்பது மணிக்குத்தான் வராளாம். இன்னொரு அண்ணுவோ துபாய்லே ஐக்கியமாய்ட்டானும். பணமும் அனுப்பறதில்லையாம்.

''அந்தப் பைத்தியம் தனக்குன்னு ஒரு பைசா கூட வெச்சுக்காம எல்லாத்தையும் சித்ரா பேருக்குக் கொடுத்தாச்சு. கையில காசிருந்தாலும் அவா அதுக்காகவாவது கொஞ்சம் ஆசையா நடந்துப்பா. அதுவும் இல்லாத அவளை வெறும் வேலைக்காரியா, தங்களுக்கு சமைச்சுப் போட்டுண்டு, குழந்தைகளைப் பார்த்துண்டு, துணி தோய்ச்சு போட்டுண்டு இருக்கிற ஒரு சம்பளமில்லாத வேலைக்காரியாட்டம் நடத்தருளாம்.

முந்தாநேத்திக்கு என்னைப் பார்க்க அவளாகவே ஆபீஸ் வந்தா. என்னைப் பார்த்த



தும் இத்தனையும் சொல்லி அழுதா.''

''எனக்கு ஒரு துணை இப்போ கண்டிப்பா வேணும் முரளி. இந்த உலகம் இப்போ என் கண்ணுக்கு ரொம்பப் பயங்கரமா தெரியறது. எங்கப் பார்த்தாலும் மனுஷாளை தெரியலே. என்னைச் சுத்தி இருக்கறதெல்லாம் கொடிய மிருகங்கள். எனக்கு இந்த நரகத்துலேயிருந்து விடுதலை வேணும். நான் கல்யாணம் பண்ணிக்க சம்மதிக்கிறேன். ரெண்டாந்தாரமா இருந்தாலும் பரவாயில்லை. எனக்கு பாதுகாப்பு தேவை. எங்கூட அன்பா பேச ஒரு துணை தேவை. அவ்வளவு தான். இந்த உதவியைப் பண்ணுங்க'' என்று சொல்லிவிட்டுத் தேம்பித் தேம்பி அழுதாள்.

''சொல்லுங்க உமா, இதுக்கு என்ன வழி? இவளுக்குத் தகுந்த துணை யாத் தேட முடியுமா உங்களால? நானும் எல்லா இடத்துலயும் முயற்சி பண்றேன். இவ சொல்ற, அடுத்தவாளோட ஃபீலிங்ஸைப் புரிஞ்சுண்டு மென்மையா இதமா, திருப்பி அன்பைப் பொழியறமனிதன்னு என் கண்ணுலயாருமே படலே. எல்லார் மனசுலேயும் ஏதோ ஒரு அரக்கத்தனம் இருக்கற மாதிரியே படறது. இது என் பிரமையோ என்னவோ?''

''பிரமையில்லே முரளி. பயம். இந்தப் பயம் தோணறதும் நியாயம்தான். ஏன்னா விமலாவோட நிலை அப்படி! நீருக்குப் பயந்து நெருப்புல குதிச்சா மாதிரி ஆயிடக் கூடாதேங்கற முன் ஜாக்கிரதை. நீரிலாவது நீந்தி எதிர் நீச்சல் போடலாம். ஆனா நெருப்பு ஆளையே பொசுக்கிடும். முடிவுல சாம்பல் தான் மிஞ்சும். கல்யாணம்கறது நெருப்பு மாதிரிதான். சரியா அமையலேன்னா வாழ்க்கையே நாசம்தான். பிடிக்கலேன்னு தாலியைக் கழட்டி எரிஞ்சுட்டு, அடுத்த துணையைத் தேடிண்டு போக முடியுமா? அதுவும் விமலா ஒரு குத்து விளக்கு மாதிரி.''

''அதுதான் எனக்கும் கவலையாயிருக்கு'' என்றான் முரளி.

''கவலைப்படாதீங்க. என்னைப் பொறுத்த வரை அட்லீஸ்ட் மோகனோட ஆசையை நிறைவேற்ற சந்தர்ப்பமாவது கிடைச்சிருக்கேன்னு சந்தோஷமாயிருக்கு.''

பேசிக் கொண்டே முரளி பக்கத்தில் டீபாய் மேல் குடித்துவிட்டு வைத்திருந்த காப்பி டம்ளரை எடுக்கக் குனிந்த அதே நேரத்தில் வாசலில் ஈஸ்வரியுடனும் கையில் பவித்ராவுடனும் சித்ரா உள்ளே நுழைந்தாள். ஈஸ்வரியைப் பார்த்து உமாவின் முகத்தில் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியை சித்ரா தப்பான கண்ணோட்டத்தில் மனத்தில் பதிய வைத்தாள்.

(தொடரும்)

நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.

நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்போது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய சீரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.

நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள் முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக தளதளவென்று வளர உதவுகிறது.

நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்

உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள்: உதாரணமாக, மசிய வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.

நெஸ்டம்®
ரைஸ்

இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்

இலவசம்

உங்கள் குழந்தை அவன் உணவில் பலவித சுவைகளை விரும்புவான். எனவே இலவச நெஸ்டம் உணவு வகை செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதவும்

நெஸ்டம்,
தபால் பெட்டி எண். 6016,
புது தில்லி-110 008.

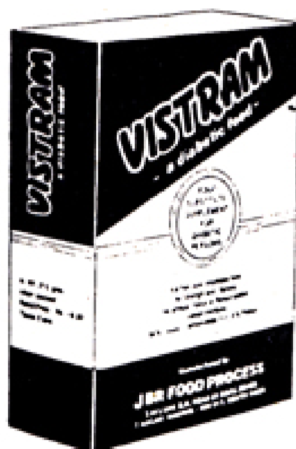




Nestlé

விஸ்ட்ரம்

ஒரு டயபடிக் உணவு





நீரிழிவுக்காரர்களுக்கென்றே பிரத்யோகமாக வடிவமைக்கப்பட்டது.

சோர்வை நீக்கி, சக்தியை கொடுத்து தெம்பை ஊட்டுகின்றது

கொழுப்புச் சத்து சிறிதும் இல்லாதது

முழுவதும் தானிய, பருப்பு வகைகளால் ஆனது

செயற்கை வண்ணமோ, மணமோ, ருசியோ சேர்க்கப்படாதது இயற்கை தந்த பாதுகாப்புடன் அளிக்கப்படுகிறது

ஸ்பென்ஸர்ஸ், சிந்தாமணி, நீல்கிரீஸ் மற்றும் எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும், டிபார்ட்மெண்டல் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.



முதுகில் மணல் மூட்டை சுமந்து...

"மலை ஏறுதல் என்றால், என்னவோ அது வட இந்தியர்களால்தான் முடியும்; அது அவர்களுக்குச் சொந்தம் என்ற நினைப்பு. இங்கேயும் அது முடியும். என்ன வித்தியாசம் என்றால் இங்கே இருக்கும் மலையில் பனி இல்லை. தமிழ்நாட்டில் அரசு போதுமான ஊக்கம் தருவதில்லை'' என்ற மனக் குறையுடன் ஆரம்பித்தார் சிவகாமி. சமீபத்தில் இந்தியா முழுக்கப் பெண்களுக்காக advanced மலையேறும் பயிற்சி முகாமிற்குத் தமிழ்நாட்டிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரே பெண் இவர்தான். பயிற்சிக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்கள் எட்டு பேர்.

பாலுஊங் (Palcong) மலைச்சிகரமான 20,000 அடியைத் தொட்டுவிட்டுத் திரும்பியுள்ளார்.

''முப்பத்திரண்டு நாட்கள் பயிற்சி. இந்தப் பயிற்சியில் தேர்வு பெற்றால் எவரெஸ்ட் சிகரம் ஏறலாம்,'' என்று கூறிய இவர் பெற்றுள்ளது 'A' கிரேடு.

''பெண்களுக்கான பயிற்சி என்றீர்கள். ஆண்களுக்குத் தரப்படும் பயிற்சிக்கும் இதற்கும் என்ன வித்தியாசம்?''

''ஒரு வித்தியாசமுமில்லை. ஆண் என்றோ, பெண் என்றோ பனியும், இயற்கையும், மலையின் உயரம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க வரும் உடல் உபாதைகளும் வித்தியாசப்படுவதில்லை. அவர்களும் கையாளும் பயிற்சி முறைகள், ஏறும் உயரம் எதிலும் வித்தியாசமில்லை'' என்றார் முகம் சிவக்க.

''பயிற்சி முகாமில் பிரச்னைகள் ஏதாவது?

''நாங்கள் டார்ஜிலிங் போனவுடன் எங்களுடைய 'கேம்ப்' ஆரம்பிக்கும் முன்னர் கூர்க்கா பிரச்னை (கூர்க்கா லேண்ட்) ஆரம்பித்தாகி விட்டது. பந்த். கூலி இல்லை. பஸ் இல்லை. நாங்கள் சிக்கிம் பகுதியில்தான் ஏற வேண்டும். நல்லவேளை எங்களுடைய பிரின்ஸிபால் மிலிட்டரி உதவியுடன் பயிற்சி முகாமுக்குக் கொண்டு சேர்த்து விட்டார். டார்ஜி லாட்டு, கொம்பு என்ற இரண்டு பேர் எங்களுடன் இருந்தார்கள். டார்ஜி லாட்டு '84 இல் எவரெஸ்ட் சிகரத்தில் ஏறியவர். அப்பொழுது பச்சேந்திரிபாலும் இவருடன் ஏறியிருக்கிறார். விரல் நுனியில் விஷயங்களை வைத்திருக்கும் அந்த இருவரால் பிரச்னைகள் குறைந்தன.

எங்களுடைய 'கேம்ப்' 14,600 அடி உயரத்தில் ஆரம்பித்தது. அங்கேதான் தங்கியிருந்தோம். அங்கே பலவிதமான பயிற்சிகள். முதுகில் இருபதிலிருந்து இருபத்து ஐந்து கிலோ சுமந்து கொண்டே ஏறப் பழகினோம். மரத்தில் மணல் மூட்டைகளை ஏற்றி எப்படி எல்லாம் பாதுகாப்பாகக் கயிற்றின் மூலமாக ஏறுவதும், இறங்குவதுமான பயிற்சி. தினசரி மூன்று மணி நேரம் மலையில் ஏறி இறங்குதல்.. பின்னால் அங்கேயிருந்து

யாக்ஷம் என்ற இடத்தினை அடைந்தோம். இதுதான் கடைசி பஸ் போக்குவரத்து இடம். தண்ணீர் வசதி, ஆள் நடமாட்டம் இவை யெல்லாம் இங்கே முடிவடைகிறது. அங்கே கூட கோல்டு ஸ்பாட், லிம்கா குளிர் பானங்களைப் பார்த்தபொழுது சந்தோஷ மாக இருந்தது. இந்த இடத்தில் 'யாக்' தான் நிறைய இருக்கிறது. இந்த 'யாக்' தான் சுமை களை ஏற்றிக் கொண்டு எங்களுடன் வரும். இங்கு எங்களுடன் சமையற்காரர், சொல் லித் தரும் பயிற்சியாளர்கள், பங்கேற்கும் பெண்கள் மட்டும் ஏற ஆரம்பித்தோம். இங்கே இறுதித் தேர்வு நடக்கும். மூச்சுத் திணறல் இருந்தால் அப்பெண் பயிற்சிக்குத் தகுந்தவளல்ல எனத் தீர்மானிக்கிறார்கள்.

யாக்ஷம் தாண்டினால் ஆள் நடமாட் டமே இல்லை. பயமும் இல்லை. எங்களைத் தவிர அந்த ஏரியாவில் யாருமே இல்லை. அதிகாலையில் நாலு மணி அளவில் எழுந்து எங்களது மலைஏறும் பயிற்சி ஆரம்பிக்கும். மத்தியானம் ஒரு மணிக்குத் திரும்பி விடு வோம். பக்கிம், ஜோங்கரி போன்ற இடங் களைக் கடந்தோம். ஜோங்கரி முழுக்கப் பனியில் உறைந்து இருக்கும். பனியில் நடப்ப தற்குப் பிரத்தியேகமான பயிற்சி இருக்கும். எங்களுக்குத் தேவையான சாமான்கள், மருந்து முதற் கொண்டு நாங்களே தூக்கிக் கொண்டு மலைஏறுவோம். மலைச் சிகரத் தினைத் தொடச் சில சமயம் அதிகாலை மூணு மணிக்கே மலையேற ஆரம்பித்து விடுவோம்.

பனியில் முழுக்க முழுக்க உறைந்து போன மரங்களைப் பார்க்கலாம். இந்த உறைந்த பனியில் நாங்கள் பிரத்தியேகமாக வைத் திருக்கும் சுத்தியலைக் கொண்டு ஆணி அடித்துக் கயிற்றினை மாட்டி ஏறுவோம். ஒருவரின் கவனமின்மையால் அல்லது தவறான செய்கையால் அனைவருமே சேர்ந்து விழுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இங்கே பயிற்சி கடுமையாக இருக்கும். ஏனென்றால் இதில் தேர்வு பெற்றவர்கள் அடுத்ததாக எவரெஸ்ட் சிகரம் ஏறலாம்'' என்றார் சிவ காமி.

சிவகாமியின் சாதனையைப் பாராட்டிய பொழுது, ''என்னைவிட எத்தனை பேர் இருக் கிறார்கள். ரீட்டா கொம்பு என்ற பெண் எவரெஸ்ட்டைவிட அதிகக்கஷ்டமான நந்தா தேவியில் ஏறி இருக்கிறார். நான் என்ன சாதித்தேன்'' என்று அடக்கத்துடன் மறுத் தார். அடுத்ததாக சிவகாமியின் லட்சியம் எவரெஸ்ட். தமிழக அரசு ஆதரவு தந்தால் தென்னகத்திலும் ஒரு பச்சேந்திர் பால் வர முடியும்.

பேட்டி: **பூங்கோதை குருதாஸ்**

மலர் என்பார்,
மதி என்பார்,
மயில் என்பார்.
எப்படி
அழைப்பினும்
கண்ணே,
ஈடில்லை எதுவும்
உனக்கு !

ஸென்ஸேஷன்ஸ்
ஸாரிகள் மற்றும் டிரெஸ் மெட்டீரியல்ஸ்

மஃபத்லால்

நம்பிக்கைக்குப் பெயர் பெற்றது

மஃபத்லால்
ஃபேப்ரிக்ஸ் 

மஃபத்லால் இண்டஸ்ட்ரீஸ் லிட். (நியூ ஷோர்ராக் மில்ஸ்) மற்றும் மஃபத்லால் ஃபைன் ஸ்பின்னிங் & மேனுஃபேக்சரிங் கம். லிமிடெடின் ரெஜிஸ்டெர்டு ட்ரேட் மார்க்.

Location Courtesy: The Taj Mahal Hotel, Bombay.

MF 635 D TAM





எந்த வீட்டிற்கும், கூரை எவ்வளவு முக்கியமானதோ அவ்வளவு முக்கியம் வீட்டின் தரையும்கூட. கதவுகள், தரையிலிருந்து சுவருடன் இணைந்த அலமாரிகள் நீங்கலாக, மீதமுள்ள நிலத்தினை ஓர் அறையின் உள்கூடு அல்லது 'கார்பெட் ஏரியா' என்று கொள்கிறோம்.

தரை என்பது வீடு கட்டுபவரின் பண வசதிக்கேற்ப அமைக்கப்படுகிறது. குடிசை வீடுகளில் மண் தரைகள் போடப்படுகின்றன. ஓட்டு வீடுகளிலும், தார்சு கட்டிடங்களிலும் சிமெண்டுத் தரைகளைப் போடுகிறார்கள். சிமெண்டு தரையில், ரெட் ஆக்ஸைடு கலந்த சிமெண்டினால் சிவப்புத் தரைகளை அமைக்கின்றனர்.

தரைகளும் தரை

கடந்த பல ஆண்டுகளில், மொசைக் என்ற கற்களால் அமைந்த டைல்களைப் பயன்படுத்தித் தரைகள் அமைக்கப்பட்டன. இன்றும் பலர் மொசைக் டைல்களைப் பயன்படுத்த விரும்பினாலும், இதைவிட நீண்ட ஆயுளுடன், அதிகச் செலவில்லாமலும், சிரமம் இல்லாமலும், தரைகளைப் பாதுகாக்க மார்பிள் டைல்களைப் பயன்படுத்தத் துவங்கியுள்ளனர்.

நம்முடைய சொந்தவீடாக இல்லாவிட்டாலும், வாடகை வீட்டிலும் தரையை நன்கு பாதுகாக்க வேண்டும். வீட்டின் உள்ளே நுழைந்தவுடன் இல்லத்தரசியின் பெருமையைக் கூறுவது வீட்டின் பொருட்கள் உள்ள பாங்கும், தரையின் நிலைமையும் தான்.

தரைகள், பாழடையாமல், நல்ல முறையில் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். பல வீடுகளில் டேபிள், சேர், ஸ்டூல் அலமாரிகள் முதலானவற்றை, தரையில் இழுத்து அதனுடைய அழகினையே நாசமடித்து விடுகின்றனர். இப்படிச் செய்வதால் தரைகள் கெட்டு விடுவதோடு, வீட்டின் அழகையும் கெடுத்து விடுகிறது.

திரை அரங்குகள், பணக்காரர்கள் வீடுகள் மற்றும் பிரபல அலுவலகங்களில், குஷன் போன்ற கார்பெட்டுகளைத் தரையின் மேல் விரித்து அலங்காரம் செய்கின்றனர். இது சாமானியர்களுக்கு எட்டாக்கனியாகும்.

சாதாரண சிமெண்டு தரை மீது 'மார் பிளக்ஸ்' என்ற பிளாஸ்டிக் தரை ஷீட்டுகளை ஒட்டிவிட்டால், தரையின் அழகையும் ஆயுளையும் பாதுகாக்கலாம்.

வீடுகளில் தரைகளைப் போட, சரியான அளவு சிமெண்டு, மணல், கல் கலவையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். சாதாரணமாக ஒரு மூட்டை சிமெண்டிற்கு 5 சட்டி மணல் மற்றும் ஒரு சட்டி ஜல்லிக் கற்கள் பயன்படுத்தித் தரையை அமைக்கலாம். இதற்குப் பதில் அவல் ஜல்லியையும் பயன்படுத்த



அலங்காரங்களும்!

லாம்.

தரையின் மேல் பூசப்படும் சிமெண்டுப் பாலிஷால் வழவழப்பை ஏற்றலாம். குளியலறை மற்றும் கழிவறைத் தரைகள் சொரசொரப்புடன் அமைக்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில், இவ்விடங்களில், தண்ணீர்ப் புழக்கம் இருப்பதால் தரையில் பாசி படிந்து விடுகிறது.

வசதியானவர்கள், குளியல் அறை, கழிவறை மற்றும் சமையலறையில் எண்ணெய் படியுமிடங்களில், பீங்கான் டைல்களைப் பதித்து விடுகின்றனர். இவைகளால் வசதிகள் இருப்பினும் அதிக விலையுள்ள சமாசாரங்கள் என்பதால் யோசிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

சாதாரண சிமெண்டு தரை மீது, காயர் (கயிறு) கார்பெட்டுகளை விரித்தும் அவற்றின் ஆயுளைப் பாதுகாக்க முடியும். விலை அதிகமான பெர்ஷியன் கார்பெட்டுகள், காஷ்மீர் கார்பெட்டுகளையும் விரித்து அழகுபடுத்தலாம்.

வீட்டின் எல்லா அறைகளிலும், கார்பெட்டுகள் விரிப்பது என்பது மிகவும் செலவுள்ள விஷயம்.

தரைகள் கெடாமல் இருக்க, பெருக்கி, மெழுகி வைத்தல் அவசியம். மொசைக் தரைகள் சில வருடங்களுக்குள் தங்கள் எழிலை இழந்து விடுகின்றன. அதனால் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மீண்டும் பாலிஷ் செய்து மெருகு ஏற்ற வேண்டும்.

அஸ்திவாரம் தோண்டியதும், பூச்சிகள், எறும்பு, கரையான் முதலியன வராமல் தடுக்க 'பெஸ்ட் கண்ட்ரோல்' செய்ய வேண்டும். சில ஆயிரம் ரூபாய்கள் செலவு செய்ய மனமில்லாமல் இம்முறையைக் கைவிட்டு விடுவதால், கட்டிடம் கட்டி முடிக்கப்பட்ட பின், தரையின் ஓரங்களிலும், சுவரிலும், கதவு, ஜன்னல் ஓரங்களிலும் எறும்புக் குழிகளும் கரையான் கோட்டைகளும் உருவாகி விடுகின்றன.

சமையலறைகளில் பூச்சிகள், எறும்புகள் நிரந்தரத் தொல்லைகளாகிப் பெண்களை வதைக்கின்றன.

தரையில் தொடர்ந்து



தண்ணீர் தேங்குதல், தரைகளைக் கெடுத்து விடும். இன்னொரு சங்கதி, சரியானபடி வாட்டம் வைத்து, தரை அமைக்கப்பட்டிருந்தால் இந்தப் பிரச்னை எழாது.

தமிழ்நாட்டில், நிரந்தரமாகத் தரையில் பெயிண்டு கோலங்கள் போட்டு வைக்கும் வழக்கம் உள்ளது. தரையைக் கழுவி, மெழுகி அடிக்கடி சுத்தம் செய்வதால், இப்பெயிண்டு கோலங்கள் அழிந்து விடுகின்றன. ஆகவே, இக்கோலங்கள் அழிந்து போகாமலிருக்க, அடிக்கடி அதன்மேல் பெயிண்டிங் செய்யலாம்.

தரையிலிருந்து 4 அல்லது 5 அங்குல உயரம் சுவரில் பார்டர் கட்டிவிட்டால், நாம் தரையினைக் கழுவும் போது நீர் சுவரில் பட்டுச் சுவருக்குச் சேதம் விளைவிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

முடிந்தவரை, எலுமிச்சம் சாறு, ஆஸிட்கள் முதலியன தரைகளில் படாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். இவைகள் தரையின் அழகைக் கெடுத்துவிடும் வஸ்துக்கள் ஆகும்.

'கடப்பா கல்' என்ற பாலிஷ் செய்த கறுப்பு கிரானைட் கற்களைச் சமீப காலமாக வீடுகள், ஓட்டல்கள் மற்றும் அலுவலகங்களில் பயன்படுத்துகின்றனர். இவைகள் நீண்ட நாட்கள் உழைப்பதுடன் குறைந்த பராமரிப்பையே வேண்டுகின்றன.

குண்டும் குழியுமாகவும், அழுக்குப் பிடித்த தரைகளும், சரியாகப் பராமரிக்கப்படாத தரைகளும், வீட்டின் அழகை மட்டும் கெடுப்பதோடு நில்லாமல், அந்த வீட்டில் வசிக்கும் மனிதர்களின் பெருமையையும் குறைத்து விடுகிறது.

— பாகீரதி இராமனுதன்

கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள்

அந்த மருத்துவமனையில் நான் காத்திருந்தபோது உடன் பத்துப் பெண்கள் இருந்தனர். மெதுவாகப் பேச்சுக் கொடுத்த போது பத்துப் பேரில் எட்டுப் பேர்கள் மாதவிலக்குத் தொல்லை, கர்ப்பப்பை உபாதைகள், முதுகுவலி, அடிவயிற்றுவலி என்று பெண்களுக்கே உரிய நோய்களால் அவதிப்படுவது தெரிந்தது. இப்படிப் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் பற்றிக் கூறுகிறார் டாக்டர் திருமதி சந்திரிகா.

டாக்டர், பெண்கள் வயதுக்கு வரும் போதே கர்ப்பப்பை (Uterus) முழு வளர்ச்சி அடைந்துவிடுமா?

பெண்கள் வயதுக்கு வரும் பருவம் என்பது ஒரு தொடர்ச்சியான நிதானமாக நிகழும் நிகழ்ச்சி. சில வருடங்களில் உடலின் உள், வெளி உறுப்புக்களில் படிப்படியான மாற்றம் நிகழும். இந்நிலையில் வயதுக்கு வரும் நிலையில் கர்ப்பப்பை முழுவளர்ச்சி அடைவதில்லை.

பிறவியிலேயே கர்ப்பப்பையில் குறைபாடுகள் ஏற்படுமா?

எப்லேசியா என்னும் குறைபாடு இருப்பின் குழந்தை பிறப்பதற்குத் தேவையான உறுப்புக்கள் முழுவளர்ச்சி அடையாது. ஹைபோப்லேசியா என்பது உறுப்புக்கள் வளர்ந்திருக்கும். ஆனால் அளவில் சிறியதாக இருக்கும். அடுத்து இருபால் உறுப்புக்களும் அமைந்திருக்கும் ஹெர்மஃப்ரோடிடிஸம் என்னும் குறைபாடும் பிறவியிலேயே அமையலாம்.

சிறு வயதில் கடுமையான சிறுநீர்ப் பாதை அழற்சி (யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன்) ஏற்பட்டால் அதனால் கர்ப்பப்பை பாதிக்கப்படுமா?

பெரும்பாலும் இல்லை. ஆனால் அழற்சிக்கு சரியான சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் இந்நோய் வரும். இதன் பாதிப்பு அப்பெண் பெரியவளாக வளர்ந்து கருவுறும் போது ஏற்படும். இப்பெண்களுக்கு அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்படும். தொடர்ந்து 103 டிகிரி F வரை ஜுரம் வரும். சில நாட்கள் இயல்பாக இருந்து விட்டு மீண்டும் அதிக ஜுரம் வரும். இதுதவிர சிறுநீரகம் மற்றும் மூத்திரப்பையும் பாதிக்கப்படலாம். எனவே, சிறு வயதில் சிறுநீர்ப் பாதை அழற்சி ஏற்பட்டால் சிறுநீரை 'கல்ச்சர்' என்னும் சோதனை செய்வது மிக அவசியம்.

முப்பது வயதுக்கு மேல் பெரும்பாலான பெண்கள் மாதவிலக்குத் தொல்லை, கர்ப்பப்பை உபாதை இவற்றிற்கு உட்படுவது ஏன்?

முப்பது வயது என்பது சரியல்ல. பெண்கள் திருமணம் ஆவதற்கு முன் பெண்களுக்கே உரிய எந்த உபாதையாக இருப்பினும் மருத்துவ ஆலோசனை பெற அவ்வளவாக முன்வருவதில்லை. திருமணமான பிறகே மாதவிலக்கு சரியாக வரவில்லை என்றோலோ குழந்தை பிறக்கவில்லை என்றோலோ மருத்துவ ஆலோசனை பெற வருகின்றனர். எனவே பலருக்கு இளமையிலேயே இருக்கும் குறைகளைச் சரியான சமயத்தில் குணப்படுத்த இயலாமல் போய்விடுகிறது. எவ்வளவு இளம் பெண்கள் மாதவிலக்குச் சமயத்தில் ஏற்படும் வலிக்கு வெறும் வலி நிவாரணியை மட்டும் பயன்படுத்துகின்றனர்! இத்தகைய வலி பல காரணங்களால் வருவதால் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

மாதவிலக்குச் சமயத்தில் எல்லா வயதினரும் அடிவயிற்று வலியால் அவதிப்படுகிறார்களே, இது எதனால்? என்ன சிகிச்சை?

மாதவிலக்குச் சமயத்தில் ஏற்படும் வலியை இருவகைப் படுத்தலாம். முதல் வகை மாதவிலக்கு வருவதற்கு இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு முன்பே தலைவலி, மார்பகத்தில் வலி, அடிக்கடி சிறுநீர்க் கழித்தல், மலம் கழித்தல் சில சமயம் முதுகு, தொடை, இடுப்பு இவற்றில் வலி, அடிவயிற்று வலியும் ஏற்படும். இதன் பிறகு மாதவிலக்கு ஏற்படும். அதிக அளவு ஈஸ்ட்ரோஜன் என்னும் திரவம் சுரப்பதாலும், அட்ரீனல் செயல்



திறல் ஒழுங்கின்றி இருப்பதாலும் இத்தகைய தொல்லைகள் வரும்.

அடுத்த வகை, மாதவிலக்கு ஏற்பட்டவுடன் கடுமையான வயிற்று வலி நிலவும். இத்தகைய வலியையும் இருவகைப் படுத்தலாம்.

கன்ஜெஸ்டிவ் (Congestive): இவ்வகை வலி அதிக உடற்பயிற்சி இல்லாததால் அலுவலகங்களில் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு வரும். சில சமயங்களில் கர்ப்பப்பையில் கட்டியோ, சினைப் பையில் (Ovaries) சிறிய சிவந்த கொப்புளங்களோ ஏற்பட்டாலும் இத்தகைய வலி ஏற்படும்.

ஸ்பாஸ்மோடிக் (Spasmodic): வயிற்று வலி என்று கூறும் பெண்களில் 50% பெண்கள் இவ்வகை வலியால் அவதியுறுகிறார்கள். மாதவிலக்கு ஏற்பட்ட முதல் நாள் கடுமையான வயிற்றுவலி ஏற்பட்டு அரை மணி நேரம் வரை நீடிக்கும். இதனால் மயக்கம் கூட அடைந்துவிடுவார்கள். புரோஜெஸ்ட்ரான் என்னும் சுரப்புத் திரவம் கர்ப்பப் பையை அதிக வீரியத்துடனும் அழுத்தத்துடனும் சுருக்கி, விரிய வைப்பதால் அடிவயிற்று வலி ஏற்படும். சில பெண்களுக்கு த்ரோம்போலைசின் என்ற பொருள் இரத்தத்தில் குறைவாக இருப்பதால் இரத்தம் அதிக அடர்வுடன் இருக்கும். இதனாலும் வலி ஏற்படும். கர்ப்பப்பையின் அமைப்பு காரணமாகவும் சில சமயம் வலி ஏற்படும்.

இதைத் தவிர சில வீடுகளில் மாத விலக்கு ஏற்படுவதைப் பற்றி அதிகக் கலவரத்தைக் குழந்தைகள் மனத்தில் ஏற்படுத்தி விடுவார்கள். இதனால் ஒவ்வொரு மாதமும் வலியையும், மற்ற தொல்லைகளையும் எதிர்பார்த்து மன அளவில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். எனவே சிறு வலி கூட அதிகமாகத் தோன்றும்.

பொதுவாக இத்தகைய அடிவயிற்று வலிக்குச் சரியான உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மாதவிலக்கு பற்றி சரியான விவரங்களைக் கூற வேண்டும். அடுத்து வயிற்று வலியை உதாசீனப்படுத்தாமல் 'ஸ்கேனிங்' முறையில் கர்ப்பப்பையில் குறைபாடு உள்ளதா, அல்லது ஏதாவது நோய் உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும். இது மிக நல்ல முறை. திருமணமான பெண்ணாக இருந்தால் டி அண்ட் ஸி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

டாக்டர், டி அண்ட் ஸி (D & C) என்றால் என்ன? அது செய்த பின் குழந்தை பிறக்குமா? மெனோபாஸ் சமயத்தில் இதைச் செய்தால் மாதவிலக்கு மறுபடியும் வருகிறதே, ஏன்?

முதலில் டி அண்ட் ஸி என்றால் என்னவென்று கூறுகிறேன். டயலடேஷன் அண்ட் க்யூரடேஜ் என்பதன் சுருக்கமே டி அண்ட் ஸி அதாவது கர்ப்பப்பையில் ஏதாவது குறைபாடு அல்லது நோய் உள்ளதா என்பதைக் கண்டுபிடித்தலும், பிறகு அதைச் சுத்தப்படுத்தலும் ஆகும். இச்சிகிச்சை செய்வதால் குழந்தை பிறக்காமல் இருப்பதற்கான காரணம் தெரியுமே தவிர இது குழந்தை பிறப்பதற்காகவே செய்யப்படும் சிகிச்சை அல்ல. அதே போல மெனோபாஸ் சமயத்தில் அதிக உதிரப் போக்கை இச்சிகிச்சை கட்டுப்படுத்தும். இதன் பிறகு மாதவிலக்கு ஏற்படுவதும் உண்டு. அதனால் பயப்பட வேண்டாம்.

சில பெண்கள் மாதவிலக்கு தள்ளிப் போவதற்காக அடிக்கடி மாத்திரைகளை உண்கிறார்கள். இதனால் கர்ப்பப்பை பாதிக்கப்படுமா?

இயற்கையான மாதவிலக்கு ஏற்படும் காலச் சுழற்சியை (Cycle) மாற்றுவது தவறு. இதனால் பல கோளாறுகள் ஏற்படும்.

சில பெண்கள் உடல் உறவின் போது முதுகு வலிப்பதாகக் கூறுகிறார்களே, ஏன்?

வலுவற்ற தசை காரணமாகவும், கர்ப்பப் பையின் வாயில் புண் இருப்பதாலும் முதுகு வலி வரலாம். கர்ப்பப்பை சரியான அமைப்பில் இருந்து மாறுபட்டு இருந்தால் அதனாலும் முதுகுவலி வரலாம்.

அதிகக் குழந்தைகள் பெற்ற பெண்களுக்கும், செயற்கை முறையில் கருக் கலைப்பு செய்து கொண்டவர்களுக்கும் கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் எதனால் உண்டாகிறது?

அதிகக் குழந்தைகள் பெற்ற பெண்க ளுக்குக் கர்ப்பப் பையிலும், அதன் வாயிலும் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு உள்ளது. அதே போலச் செயற்கை முறையில் கருக்கலைப்பு செய்யும் போது ப்ளெஸென்டா எனப்படும் நஞ்சின் சிறு துண்டு கர்ப்பப்பையில் தங்கி ஞலும் அதிக அளவு உதிரப்போக்கு ஏற் பட்டு உயிருக்கே ஆபத்தாக முடிந்துவிடும். எனவே அபார்ஷன் செய்து கொண்ட பெண்கள் சந்தேகப்படும் வகையில் உதிரப் போக்கு இருப்பின் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

திருமணமேசெய்துகொள்ளாதபெண் களுக்கும், குழந்தை பிறக்காத பெண் களுக்கும் கர்ப்பப்பை பாதிக்கப் படுமா?

திருமணமாகி, குழந்தை பெற்ற பெண் களை விட இவர்களுக்கு பாதிப்பு குறைவு தான். ஆயினும் இவர்களுக்கும் கர்ப்பப் பையில் கட்டி வரலாம். அதேபோல் மெனோ பாஸ் அதிக வருடங்கள் (50 to 55) தள்ளிப் போனாலும் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண் டும். இது ஏதாவது நோய்க்கு அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களும், சில காரணங்களுக்காக கர்ப்பப்பை நீக்கப்பட்டவர்களும்எவ்வளவு மாதங் களுக்குப் பிறகு இல்லறத்தில் ஈடுபட லாம்? இச்சிகிச்சைக்குப் பின் கண வன், மனைவி உறவு மகிழ்ச்சியாக இருக்குமா?

இவ்விரு அறுவை சிகிச்சைகளும் நடந்து இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு இல்லற உறவு கொள்ளலாம். குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சையில் கர்ப்பப்பைக்கு எது வும் நேராது. ஃபெலோபியன் குழாய் மட் டுமே துண்டிக்கப்படுகிறது. அல்லது முடிச்சு போடப்படுகிறது. கர்ப்பப்பை நீக்கப்படு வதால் பெண்மையின் எந்தத் தன்மை யும் குறைவதில்லை. கணவர் தன்னைப் புறக் கணிப்பார் என்பது வெறும் கற்பனையான பயம். எனவே எப்பொழுதும் போல இல்லற உறவு அமையும். பெண்கள் இதனை நன்கு உணர வேண்டும்.

உப்பு நீரில் குளிப்பவர்கள், குளி யல் சோப் உபயோகிப்பதற்கு முன் பாக ஒரு செம்பு நல்ல தண்ணீரை டப்பில் ஊற்றிவிட்டு அப்புறம் சோப் உபயோகித்தால் சோப் அதிகம் கரையாது. நுரையும் நன் குவரும்.

— எஸ். முகம்மது யூசுப்.

உடலில் வரும் வேறு எந்தெந்த நோய் களால் கர்ப்பப்பை பாதிக்கப்படு கிறது?

சத்துக்கள், வைட்டமின்கள் குறைவான உணவாலும், இரத்த சோகையாலும், சர்க் கரை வியாதியாலும், க்ஷயரோகத்தாலும் கர்ப்பப்பை பாதிக்கப்படலாம். பால்வினை நோய், சரியாக இயங்காத பிட்யூட்டரி சுரப்பி கூட காரணங்கள்.

ஒழுங்காக மாதவிலக்கு வரும் பெண் களுக்குத் திடீர் என்று இரண்டு மாதங்கள் வரை மாதவிலக்கு வராம லிருப்பது ஏன்?

இத்தகைய நிலையை அமனேரியா (amenorrhoea) என்பார்கள். திருமணமாகாத பெண்ணானாலும் சரி, ஆன பெண்ணானாலும் சரி, சரியான தேதிக்குப் பத்து நாட்களுக்கு மேல் மாதவிலக்கு தள்ளிப் போனால் மருத்து வரிடம் செல்ல வேண்டும். பல பெண்கள் இதை கர்ப்பம் என்று கருதி மூன்று மாதங்கள் வரை பேசாமல் இருந்து விடுகி றார்கள். அமனேரியாவினால் பிறகு மலட்டுத் தன்மை கூட ஏற்பட்டு விடும்.

தனக்கு கர்ப்பப்பையில் கோளாறு இருக்கலாம் என்று ஒரு பெண் கண்டு கொள்ள உதவும் அறிகுறிகள் யாவை?

சரியாகக் குறிப்பிட்ட கால்ச்சுற்றில் மாத விலக்கு வரும் பெண்களின் மாதவிலக்கு ஒழுங்கற்ற முறையில் வரலாம். அதிக அளவு வெள்ளைப் படலாம். அல்லது மாதவிலக்கு முடிந்து பத்து நாட்கள் வரை கூடத் தொடர்ந்து உதிரப்போக்கு இருக்கலாம். கெட்ட வாடையுடன் வெள்ளைப் படுதல், அடிவயிற்றில் உருண்டையாக ஏதோ ஒன்று உருளுதல் இவையும் கர்ப்பப்பைக் கோளா றின் அறிகுறிகளே. சிறுநீர் வெளியேறாமல் அடிக்கடி கட்டிக் கொண்டு வயிறு பருத்துப் போனால், கர்ப்பப்பையில் கட்டி இருக்க லாம். திருமணமாகி இரண்டு வருடங் களுக்குப் பிறகும் குழந்தை பிறக்கவில்லை என்றால் கர்ப்பப்பையைச் சோதனை செய்ய வேண்டும்.

தற்போது மாதவிலக்கு நிற்கும் வய துள்ள எல்லாப் பெண்களின் கர்ப்பப்பையையும் நீக்கிவிடக் கார ணம் என்ன?

கர்ப்பப்பை நல்ல நிலையில் இருக்கும் எந்தப் பெண்ணின் கர்ப்பப்பையும் நீக்குவ தில்லை. இவ்வயதில்தான் கட்டி, கேன்சர் வர அதிக வாய்ப்பு இருப்பதால் இவற்றின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண் டதுமே இதை நீக்கி விடுகிறார்கள். கர்ப்பப்பையை நீக்குமாறு எந்தப்

நீண்ட காலம் நிற்காமல் உழைக்கும் சக்தி

நிப்போ சூப்பர் பென்லைட்



புதிய நிப்போ சூப்பர் ஜிங் குளோரைடு பென்லைட் செல்கள்.



- உங்களுடைய காமிரா ஃப்ளாஷ், வாக்மன் மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளின் எலெக்ட்ரானிக் விளையாட்டுப் பொருள்களுக்காக மட்டுமே சிறப்பாகத் தயாரிக்கப் பட்டவை.
- அகில உலகப் புகழ் பெற்ற நேஷனல், ஜப்பானின் தொழில் நுட்ப கூட்டுறவுடன் இந்தியாவில் இன்டோ நேஷனல் லிமிடெட்டினால் உருவாக்கப்பட்டவை. உங்களுக்கு இன்று உலகமெங்கும் உபயோகிக்கப்படும் நவீன ஜிங்க்க்ளோரைட் டெக்னாலஜியின் தரமான பயன் கிடைக்கிறது.
- 'மல்டிபின் இன்டக்ரேடட் ஸீலிங்' உங்களுக்கு நீண்ட கால உழைப்பை உறுதி செய்கிறது. உங்களுடைய எலெக்ட்ரானிக் சாமான்களுக்கு இரட்டிப்பு பாதுகாப்பு கூட.
- இன்டோ நேஷனலின் அதி நவீன தொழிற் கூடத்தில் தயாரிப்பு.

நிப்போ சூப்பர்

அபார சக்தி கொண்ட பாட்டரி

everest/S/87/INL/60 Tam B

பெண்ணும் கேட்க மாட்டாள். அதே போல் பெரிய அறுவை சிகிச்சை செய்து நீக்க வேண்டிய கர்ப்பப்பையை மருத்துவர்களும் அவசியமின்றி நீக்க மாட்டார்கள்.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு வயிற்றைத் துணியால் இறுக்கமாகக் கட்டுவது சரியா? சில பெண்களுக்குப் பிரசவத்திற்குப் பிறகும் வயிறு பருத்திருக்கக் காரணமென்ன? எப்படிச் சுருங்க வைக்கலாம்?

ஒவ்வொரு பெண்ணின் கர்ப்பப்பையும் குழந்தை வயிற்றினுள் இருக்கும் போது பல மடங்கு விரிவடைகிறது. இது குழந்தை பிறந்த பிறகு தொய்வாக இருக்கும். தசைகள் கர்ப்பப்பையைச் சரியான அளவுக்குச் சுருக்க முடியாமல் போகலாம். இந்நிலையில் சரியான உடற்பயிற்சியே உதவும். தரையில் நேராகப் படுத்துக் கொண்டு கைகளை உடம்பை ஒட்டினாற்போல் தரையில் நேராக நீட்டியபடி, இரு கால்களையும் வளைக்காமல் வயிற்றுக்குச் செங்குத்தாக உயர்த்த வேண்டும். இப்படிச் செய்யும் போது மூச்சை உள்ளே இழுத்து ஒரு நிமிடம் வரை அப்படியே மூச்சைப் பிடிக்க வேண்டும். பிறகு மெதுவாகக்கால்களைத்தரையில் நீட்ட வேண்டும். தினமும் 5 நிமிடங்கள் செய்தால் போதும். இதே மாதிரி பிரசவம் முடிந்து பல வருடங்களுக்குப் பிறகும் பருத்த வயிறுடைய பெண்களும் செய்து வந்தால் பலன் கிடைக்கும்.

பிரசவம் அல்லது கருக்கலைப்புக்குப் பிறகு நீண்ட நாட்கள் வரை உதிரப் போக்கு இருப்பின் அது எதைக் குறிக்கிறது?

ப: கருச்சிதைவுக்குப் பின் பல நாட்கள் வரை விடாமல் உதிரப் போக்கு இருந்தால் கர்ப்பப்பையில் பிளெஸெண்டாவின் சிறு துண்டு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிறதா என்று சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் பிரசவித்த பிறகு லோகியா என்னும் திரவம் சுரக்கும். முதல் மூன்று நாட்கள் சிவப்பாகவும் அதன் பிறகு இளம்சிவப்பு, பிறகு வெளிர்நிறம் என்று பத்துப் பன்னிரண்டு நாட்கள் வரை இருந்துவிட்டு மறையும். பிறகு அப்பெண் நன்றாக நடக்கும் போது இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்கள் சென்றபின் மீண்டும் திரவம் கசியும். இப்போது இத்திரவம் விரும்பத் தகாத நெடி வீசினால் கட்டாயம் கர்ப்பப்பையில் ஏதாவது அழற்சி இருக்க வாய்ப்பு உண்டு.

கர்ப்பப்பை தொடர்பாக ஏற்படும் வேறு வியாதிகள் யாவை?

கர்ப்பப்பையில் டியூமர் எனப்படும் கட்டி, புற்றுநோய் இவை ஏற்படும். அதிக குழந்தைகளைப் பெறுவதால் புரோலேப்ஸ் எனப்படும் கர்ப்பப்பை அடியிறங்கும் தொல்லையும் ஏற்படும். தவிர பிரசவ சமயத்திலும், கர்ப்பமுற்ற சமயத்திலும் பல பிரச்னைகள் ஏற்படும். கர்ப்பப்பையிலேயே க்ஷய ரோகம் வரும். இதன் அறிகுறியாக மாதவிலக்கு நின்று போய்விடும். இந்நிலையில் உடனடி சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் குழந்தை பெறும் வாய்ப்பை இழக்க நேரிடும்.

பேட்டி: **லக்ஷ்மி சங்கர்**

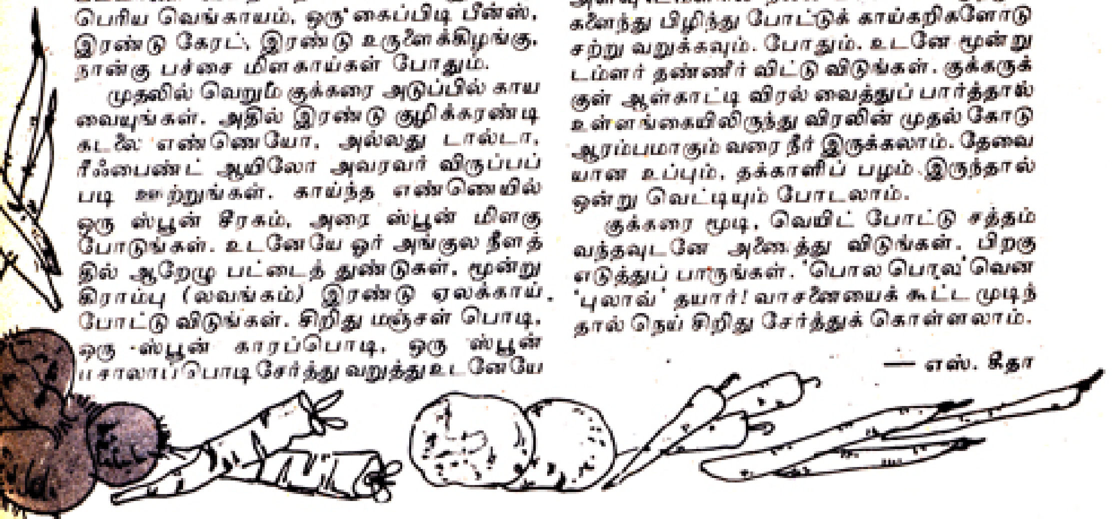
காலை நேரத்திற்கு அவசரமாய்த் தயாரிக்கப் புதுமாதிரியாய் ஒரு புலாவ்! இதற்குப் பட்டாணி கூடத் தேவையில்லை. இரண்டு பெரிய வெங்காயம், ஒரு கைப்பிடி பீன்ஸ், இரண்டு கேரட், இரண்டு உருளைக்கிழங்கு, நான்கு பச்சை மிளகாய்கள் போதும்.

முதலில் வெறும் குக்கரை அடுப்பில் காயவையுங்கள். அதில் இரண்டு குழிக்கரண்டி கடலை எண்ணெயோ, அல்லது டால்டா, ரீஃபைண்ட் ஆயிலோ அவரவர் விருப்பப்படி ஊற்றுங்கள். காய்ந்த எண்ணெயில் ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், அரை ஸ்பூன் மிளகு போடுங்கள். உடனேயே ஓர் அங்குல நீளத்தில் ஆறேழு பட்டைத் துண்டுகள், மூன்று கிராம்பு (லவங்கம்) இரண்டு ஏலக்காய் போட்டு விடுங்கள். சிறிது மஞ்சள் பொடி, ஒரு ஸ்பூன் காரப்பொடி, ஒரு ஸ்பூன் மசாலாப் பொடி சேர்த்து வறுத்து உடனேயே நறுக்கிய வெங்காயம் மற்ற காய்கறிகளையும் கூடப் போட்டு சற்று வதக்கவும்.

ஓர் ஆழாக்கு அல்லது சற்றுப் பெரிய அளவு டம்ளரில் நல்ல பச்சரிசி எடுத்துக் களைந்து பிழிந்து போட்டுக் காய்கறிகளோடு சற்று வறுக்கவும். போதும். உடனே மூன்று டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு விடுங்கள். குக்கருக்குள் ஆள்காட்டி விரல் வைத்துப் பார்த்தால் உள்ளங்கையிலிருந்து விரலின் முதல் கோடு ஆரம்பமாகும் வரை நீர் இருக்கலாம். தேவையான உப்பும், தக்காளிப் பழம் இருந்தால் ஒன்று வெட்டியும் போடலாம்.

குக்கரை மூடி, வெயிட் போட்டு சத்தம் வந்தவுடனே அணைத்து விடுங்கள். பிறகு எடுத்துப் பாருங்கள். 'பொல பொல'வென 'புலாவ்' தயார்! வாசனையைக் கூட்ட முடிந்தால் நெய் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

— எஸ். கீதா





"என்னடீ பூமா இது....?"

"யாரும்மா.... பூமாவா? இரும்பவா?"

"அண்ணா, நான் ஒண்ணும் 'உங்கிட்ட வரலே. இந்த வீட்ல நுழைய எனக்கும் அதிகாரம் இருக்கு."

ஜபத்தை முடித்துக் கொண்டு வெளியே வந்த அத்தையும், பூமாவைப் பார்த்துத் திகைத்துதான் போனாள். அப்பாவும் அவசரமாய் குளித்த தலையைத் துவட்டிக் கொண்டு, "பூமாவா.... என்னம்மா ஆச்சு?" என்று பதட்டமாய் அருகில் வந்தார். நீண்ட நேரமாய் அழுதிருக்க வேண்டும் அவள் கண்கள் உப்பிப் போய் மூக்கு நுனி சிவந்து, குரல் கூட லேசாய் மாறி இருந்தது.

"நீ டீ காப்பி சரியா போடலேன்னு உன்னை இங்க துரத்திட்டார்..." — இது முரளியின் கிண்டல் குரல்.

"அவர் ஒண்ணும் துரத்தலேப்பா... நானே தான் வந்துட்டேன். முந்தாநாள் சாயங்காலம் ஆபீஸ்லேர்ந்து 'பிலிம்பேர்' கொண்டு வந்தார். கைல காப்பியை வெச்சுண்டு கல்லு பிள்ளையார்போல நான் நின்னுண்டு இருக்கேன். கொஞ்சம்கூட சட்டை பண்ணாமல், அதுல அட்டைல வந்திருக்க ஸ்ரீதேவியை பார்த்துட்டு, 'ஆஹா, என்னமா இருக்கா... என்ன கண்ணு இது.... ஆளைச் சொக்க வெக்கறதே'ன்னார்... எதிரில நான் ஒருத்தி நிக்கறேனேன்னு நினைவு வேண்டாம்? புஸ்தகத்தைப் பிடுங்கித் தூக்கி எறிஞ்சுட்டேன். அதுக்கு,

'ஏய் பொறாமைப் பிசாசே.... ஆபீஸ் புஸ்தகம் அது. தெரியுமா? உனக்கு 'பொட்டு' கண்ணு. அதுக்கு அவளைப் பார்த்து பொறாமைப்பட்டா என்ன அர்த்தம்'ன்னார்.

"எனக்கு மட்டும் கோபம் வராதா? இவர் மட்டும்தான் வேறே பெண்ணைப் பத்திப் பேசலாம், நான் பேசக் கூடாதா? உடனே நான், 'ஆமா... எனக்கு பொட்டு கண்ணு தான். நீங்க ரொம்ப அழகோ? எல்லாம் ஏத்த கிளைக்கு எதிர் கிளைதான். அமிதாப் பச்சனை பாருங்கோ, எத்தனை உயரமா கம்பீரமா எத்தனை ஸ்மார்ட்டா இருக்கார். அமிதாபை பார்த்துட்டு உங்களைப் பார்த்தா தக்னியூண்டா வேடிக்கையா இருக்கு'ன்னேன். அதுக்குக் கோபம் வந்து என் அன்னத்துல பளார்னு அறைஞ்சுட்டு 'நீ அவளையே கட்டிண்டு இருக்கறதுதானே, இங்க வந்து என் பிராணனை ஏன் வாங்கறே'ன்னு சொல்லிட்டு வெளியே போயிட்டார். ராத்திரி பதினொரு மணிக்கு வந்தார். சாப்பிடாம தூங்கினார். எனக்குப் பொறுக்கலே. விடிஞ்சதும் புறப்பட்டு வந்துட்டேன் இங்கே.

மீண்டும் அழத் துவங்கினாள் பூமா.

"அவர்கிட்ட சொல்லிட்டாவது வந்தியா இல்லையா?"

"நான்தான் அவர்கூட பேசலையே. நான் எங்க வீட்டுக்குப் போறேன்னு ஒரு பேப்பர்ல எழுதி நீட்டினேன்.

"'தொலை'ன்னு எழுதினார். வந்துட்டேன். உங்களாலதான் என் வாழ்க்கையே நரகமாயிடுத்து. ஜாதகம் அது இதுன்னு பார்த்து முன்பின் தெரியாதவருக்கு என்னைக் கட்டிக்

நாகரீக இடைவெளிகள்

குடுத்துட்டீங்க. எதிர் வீட்டு ஷர்மிளா மாதிரி நடந்துண்டு இருக்கணும். அவ பார். கெட்டிக்காரத்தனமா அந்த ராபர்ட்டை நாலு வருஷமா 'லவ்' பண்ணறா. ஒருத்தரை ஒருத்தர் நல்லாப் புரிஞ்சுண்டா. ஷர்மிக்கு என்ன பிடிக்கும். என்ன பிடிக்காதுன்னு ராபர்ட்டுக்கு நல்லா தெரியும். அது போலவே ராபர்ட்டை பத்தி ஷர்மிக்கும் நல்லா தெரியும். இப்போ? அவா கல்யாணம் பண்ணிண்டு எத்தனை சந்தோஷமா இருக்கா? காலேஜ் முடிச்சுட்டு பரீட்சை ரிசல்ட் வர்றதுக்குள்ள என்னை அவர் தலேல கட்டிட்டீங்க; எல்லோருமா சேர்ந்து, என்னென்னமோ சொல்லி என்னைப் பாழும் கிணத்தில தள்ளிட்டீங்க" சர்ரென்று மூக்கை புடைவை தலைப்பில் சிந்தினாள் பூமா.

"என்னடீ பூமா, இப்படிப் பேசறே... நல்ல வரன் நல்ல படிப்பு, நல்ல உத்யோகம், கண்ணுக்கும் லட்சணமா இருக்கான். பரணி நட்சத்திரம் வேறே. தரணியை ஆள்வான்னுவா. இத்தனை உசத்தியான வரன் வரச்சே யாராவது விடுவாளா? உங்க ஜாதகம் என்னமா பொருந்தி இருக்கு தெரியுமா? எங்க மேலே தப்பு கண்டு பிடிக்கிறியே.."

"ஆமா, கொண்டு போடு அந்த ஜாதகங்களைக் குப்பையில. கஷ்டப்படறது நான்தானே. ஷர்மி கெட்டிக்காரி. அவளாட்டம் நடந்துண்டு இருக்கணும்..."

ஆபீஸ் கிளம்ப ஷூவை மாட்டிக் கொண்டிருந்த அண்ணா, "என்னம்மா சொல்றே...? எதிர் வீட்டு ஷர்மிளா மாதிரி காதல் கல்யாணம் பண்ணிண்டு இருந்திருக்கணுமாமா... பூமா, இங்கே வாயேன்."

"எதுக்கு.... நீ சொல்லு... எங் காது நல்லா கேக்கறது."

"இந்தத் திமிர் பிடிவாதம்தானே உன்னைப் பாழாக்கறது. உனக்கு ஏகமா செல்லம் குடுத்துப் பாழாக்கிட்டா எல்லோரும். உன்னைவிட பெரியவன் சொல்றேன், எழுந்து வான்னு வாயேன்."

வேண்டா வெறுப்பாய் எழுந்து அவனருகில் போனாள் பூமா.

"என்னவாம்....?"

"அந்த ஜன்னல் வழியாப் பாரு. எதிரில் யார் நிக்கறாங்கன்னு?"

"அட ஷர்மியா... வந்திருக்காளா என்ன? அவ ஹஸ்பெண்டும் வந்திருக்காரா? ஏம்மா முதல்லயே சொல்லலே?"

"ஏன் நேரா அவகிட்ட போய் உன் குறையைச் சொல்லி அழவா.... பூமா, அசடே! நீ என்ன சொன்ன லக்கி ஷர்மிளா... நாலு வருஷம் லவ் பண்ணி ஜாதி மதம்னு எதுவும் பார்க்காம — கல்யாணம் — அதான் — காதல் கல்யாணம்பண்ணிண்ட உன் டியர் பிரெண்ட் ஷர்மிளாதான். கல்யாணம் ஆன ஆறு மாசத்தில் புருஷனோட சண்டை போட்டுட்டு இங்க வந்துட்டா தெரிஞ்சுக்கோ."

"நிஜமா.... நிஜமா அத்தை. அண்ணா சொல்றது நிஜமா? அவா ஏன் சண்டை போட்டா?"

இதுதான் சமயம் என்று அத்தை அருகில் வந்து அமர்ந்தாள். "பூமா நீ குழந்தை இல்லே. இந்த ஐப்பசி வந்தா இருபது பூர்த்தியாயிடும். இன்னும் எத்தனை காலத்துக்கு உலகத்தைப் புரிஞ்சுக்காம இருக்க போறே. நீ, உன் புருஷன், எதிர் வீட்டு ஷர்மிளா, அவ புருஷன், இன்னும் இந்த உலகத்துல இருக்கற அத்தனை இளசுகளும் எதுக்கு உங்களுக்குள்ள சண்டை போட்டுக்கறேன்னு புரியறதா... உங்க எல்லார் மனசுலயும் 'தான்' என்ற எண்ணம் நிறைய இருக்கு. அதுக்கு இங்கிலீஷ்ல என்னடா சொல்வே முரளி?"

"ஈகோ."

அதான் ஈகோவோ என்னவோ அது ஜாஸ்தியா இருக்கு. பிறத்தியார் தன்னைப் பார்க்கணும், பாராட்டணும், புகழணும்னு எப்பவும் தன்னைப் பத்தி பெரிசா நினைச்சுண்டு, இருக்கறதுதான் காரணம். ஒரே ஒரு நிமிஷம் அந்த எண்ணத்தை மறந்துட்டு — அது கஷ்டந்தான். கொஞ்ச நாள்ள சரியாயிடும். மத்தவா சந்தோஷத்துக்காகவே நாம இருக்கணும்னு நினைச்சுப் பாருங்கோ. எல்லாமே சந்தோஷமா ஆயிடும். நேத்திக்கு உங்க வீட்டுக்காரர் ஸ்ரீதேவியை நல்லா இருக்கானு சொன்னார்னு உனக்குக் கோபம் வந்துடுத்து. நீ வேறே எவனையோ புகழ்ந்ததால அவருக்குக் கோபம் வந்துடுத்து. ஏன் அப்படி கோபம் வந்ததுன்னு யோசிச்சுப் பார்.

நீ, 'என்னைப் புகழாம அவளைப் புகழறாரேன்னு கோபிச்சுக்கிட்டே. அவரும், நீ தன்னை புகழலேயேன்னு கோபிச்சுண்டுட்டார். இதேசமயம், நீ, அவனைப் புகழறது அவர் மனசுக்கு சந்தோஷமா இருக்குன்றதை புரிஞ்சுண்டு, உன் பிடிவாதத்தை விட்டுட்டு,

குக்கர் சூடா! இதோ முதலுதவி

சமையல் அறையில் அஜாக்கிரதையினால் நாம் சூடு போட்டுக் கொள்ள நேரும் போது கைவேலையைவிட்டு உடனே பர்னல், தேங்காய் எண்ணெய் என்று தேடிப் போகக் கூடச் சில நேரங்களில் முடிவதில்லை. கைக் கெட்டிய தூரத்திலேயே டேபிள் சால்ட் (பொடி உப்பு) நெய்யும் இருக்கும். இரண்டையும் ஒவ்வொரு சிட்டிகை கலந்து உடனே சூடு விழுந்த இடத்தில் தடவி விட்டால் கொப்புளம் கூட வருவதில்லை. என் அனுபவத்தில் கண்டது.

— நிருபா மோஹன்

அழகிய மென்மைப் பொட்டு
அற்புத கருமைக் கோடு...

அடடா ஓ! உம்மைக் கவர்ந்திடும் பெண்மை.

சிங்கார் குங்குமம் பொட்டு

சீராக பரவுவதற்கு மிகச் சிறப்பான
தரமுள்ள பொருள்களால்
தயாரிக்கப்பட்டது... விரியாது.
பரவாது. உங்கள் ஆடைகளுக்குப்
பொருந்தும் வண்ணங்கள்

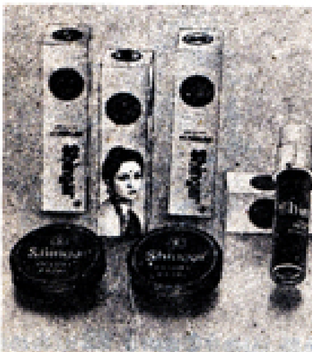
சிங்கார் கண்மை

மென்மையான, இதமான,
வளமான கருமை. உங்கள்
கண்களை குளிர்ச்சியோடும்
அழகோடும் வைத்துக்
கொள்வதற்காக தூய்மையான
பொருட்களால் தயாரிக்கப்
பட்டுள்ளது. இடுவதும் எளிது
அதனை நீக்குவதும் அதேபோல்
எளிது.



சிங்கார்®

குங்குமம் பொட்டு மற்றும்
கண்மை.
தூய்மையானது. மென்மையானது
அழகானது—உங்களைப்போல்!



சொக்கானி செயின் ஸ்டோர்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் லிமிடெட்

21 ஆம் நூற்றாண்டின் ஷாப்பிங் சந்தோஷத்தினை இன்றே உங்களுக்கு தருபவர்கள்

சூப்பர் மார்க்கெட்டுகள்

விதான்

172-A, லஸ் சர்ச் ரோடு
மயிலாப்பூர், சென்னை-600 004.

விதான் முற்றிலும் குளிர்வசதி செய்யப்பட்ட சூப்பர்மார்க்கெட். வெளிநாடுகளில் அமைந்துள்ள சூப்பர்மார்க்கெட் போன்ற அமைப்பில் இருப்பதோடு, நவீன அமெரிக்க முறைபடி நடத்தப்படும். வாடிக்கையாளர்களின் வசதிக்கென, தினசரி வீட்டு உபயோகத்திற்கு தேவையான மளிகை சாமான்கள், ஒப்பனை பொருட்கள், அழகு சாதனங்கள், தின்பண்டங்கள், மின்சார சாதனங்கள், துணிவகைகள், ஆடைகள், சேலைகள், பிளாஸ்டிக் சாமான்கள், பொம்மைகள் என இன்னோரன்ன அனைத்துப் பொருட்களும் சிறந்த முறையில் தனித்தனியாக வைக்கப்படும். 21ம் நூற்றுண்டின் இணையற்ற ஷாப்பிங் சந்தோஷத்தினை உங்களுக்கென இன்றே நாங்கள் கொண்டு வந்துள்ளோம்.





adinfix

ஜூலை 14 முதல் ஆரம்பம்

என்றும் சிறந்த நுகர்வோர் இயக்கம்

'ஆமா... ரொம்ப அழகா இருக்கான்னு' ஒரு வார்த்தை ஒத்து ஊதியிருந்தே. இந்த சண்டையே வந்திருக்காது. ஒரே வீட்டில, ஒரே கூரை கீழ இருந்துண்டு அன்யோன்யம் இல்லாம முள்ளு மேலே இருக்காப்போல தவிச்சிருக்க வேண்டியதில்லே. மனசுகள் நெருங்கி வரதுக்கு பதில் இடைவெளிகள்தான் அதிகமாகும்.'

"ஆமா. அவர் என்ன வேணும்னாலும் பேசலாம். நான் பேசக் கூடாதா?"

"அது இல்லே பூமா. அவர் நீ ஆண், பெண் என்ற பேதம்கூட வேண்டாம். யாராவது ஒருத்தர் தாழ்ந்து போயிடணும். வயசில நீ சின்னவ. அதுக்காகவாவது கொஞ்சம் தாழ்ந்து போயேன். ரெண்டு கையையும் தட்டினாதானே ஓசை வரும். அதே மாதிரி, காதல் கல்யாணம்தான் பண்ணிண்டா எதிர் வீட்டு பெண் என்ன ஆச்சு? இன்னிக்குச் சண்டை போட்டுட்டு வந்து நிக்கறு. அவா காதலிக்கச்சே ஒருநாள் கூட சண்டை போடலே. ஏன்னு அவள் அவனைப் பத்தி. அவனை எப்படி சந்தோஷப்படுத்தணும்ற நினைப்பிலேயே இருந்துட்டா தன்னைப் பத்தி நினைக்க மறந்துட்டா. அவனும் அப்படிதான். அதனாலதான் அவாளால சண்டையில்லாம காதலிக்க முடிஞ்சுது. கல்யாணம் ஆன பிறகு, நிறைய பொறுப்புகள் வந்த பிறகு காதல் பின்னால போயிடறது. அவள் அவனையும், அவன் அவளையும் மட்டும் நினைச்சுண்டு இருக்க முடியறது இல்லே. அவாளுக்கு நடுவில் மற்ற உறவுகள், உடல் உபாதைகள், பொருளாதார ஏற்ற தாழ்வுகள்னு சாதாரண குடும்பப் பிரச்னையெல்லாம் வரச்சே, அவா அலுத்துபோய்மத்ததைமறந்துட்டு,தங்களைப் பத்தி ஒரு சுய பச்சாதாபத்துடன் யோசிக்க ஆரம்பிச்சுடறு. அதனாலதான் சண்டையே வர்றது.

"எனக்குக் கல்யாணம் ஆகறச்சே பதிமூணு வயசு. எதுவும் புரியாத வயசு. நான் கல்யாணம் செய்துகிட்டு போகறச்சே, வீட்டில் ஆறு மச்சினர்கள், மூணு நாத்தனார்கள் மாமனார், மாமியார், தாத்தா, பாட்டி இப்படி ஒரு பெரிய குடும்பமே இருக்கும். ஒவ்வொருத்தருக்கும் ஏதாவது உதவி செஞ்சு செஞ்சு நாங்க எங்களைப் பத்தியே மறந்துடுவோம். ராத்திரிதான் புருஷன் மூஞ்சியைப் பார்ப்போம். அவரும், பாவம் அலுத்து வந்திருக்கான்னு எம்மேலே கருணையா இருப்பார். இதுதான் தாம்பத்யம்கறது.

"உங்கத்திம்பேர் வாங்கின முதல் சம்பளத்தில் எனக்கு மாந்துளிர் கலர்ல ஒரு புடைவை வாங்கிண்டு வந்தார்."

கதை கேட்கும் ஆர்வத்தில், மனத்தின் இறுக்கம் தளர்ந்ததில் முகம் மலர, அத்தையின் அருகில் நெருங்கி வந்து அமர்ந்தாள் பூமா.

"எனக்கு ஏக சந்தோஷம். அப்போ என் சின்ன நாத்தனார் மன்னி.... அந்த கலர் உங்களைவிட, எனக்கு நன்னா இருக்கும். குடுங்கோ மேலே வெச்சுண்டு காட்டறேன்னு கேட்டா. அந்த சமயம் சூழ்நிலே எங்களுக்கு வெக்கற பரிட்சை அது. நான் என்ன சொன்னேன் தெரியுமா? 'ஆஹா, எடுத்துக்கோம்மா. நீ சின்னவ உனக்குத்தான் எடுப்பா இருக்கும்'ன்னேன்.

"மனசுக்குள்ள ஒரு வருத்தம் இருந்தாலும் மத்தவா முன்னே என்னைப் பத்தி என் ஆசையைப் பத்தி, பெரிசு பண்ணிக்கக் கூடாதுன்னு சொன்ன சொல் அது. உடனே அவளும் மனசு மாறி, தான் கேட்டதுக்கு மனசு வருந்தினவளா, 'இது வேண்டாம் மன்னி. அண்ணா உங்களுக்குனு வாங்கினது. நான் இதே கலர்லே வேறே ஒண்ணு வாங்கிக்கறேன்'னு. அந்த சமயம் நான் மூஞ்சியைத் தூக்கி வெச்சுண்டு, உங்களைப் போல நடந்துக்கிட்டிருந்தா என்ன நடந்திருக்கும்? நானும் உங்களைப் போல பிறந்த வீட்டுக்கு வந்திருப்பேன். அங்கேயும் ஒரு பூகம்பம் எழுந்திருக்கும். நான் என்னை அடக்கிண்டதால யாருக்கும் நஷ்டமில்லே.

"அந்த காலத்தில இதையெல்லாம் எங்களுக்கு சூழ்நிலையும், கூட இருக்கிற பெரியவங்களும் சொல்லிக் குடுத்தா. இப்போதான் நீங்க, தாங்களே ராஜா, தாங்களே மந்திரின்னு எல்லோரையும் தூக்கி எறிஞ்சுட்டு போயிடறீங்களே. அதுனால கத்துக்க முடியறதில்லே. இதையெல்லாம் காலேஜ்லயும் சொல்லிக் குடுக்கறது இல்லே. அதனால நீங்க அந்த மாதிரி சமயத்தில் உங்களை, மறந்துட்டு நிதான்மா யோசிக்க நடந்துக்கணும். புரியுதா பூமா?

"இப்பவும் ஒண்ணும் குடிமுழுகிடலே. சாயங்காலம் உன்னை முரளியைக் கொண்டு விடச் சொல்றேம். கொஞ்ச நாள், நான் சொன்னபடி அந்த 'நான்'றதை மறந்துட்டு இருந்து பாரு. அப்புறம் வாழ்க்கை என்ன சுலபமா போறது பார். நாங்க கூப்பிட்டாக் கூட இங்கே வரமாட்டே நீ. சாயங்காலம் அரிசி உப்புமா பண்ணித் தர்றேன். மாப்பிள்ளைக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். எடுத்துண்டு போய்க் குடு என்ன..."

பூமாவின் சிந்தனை வயப்பட்ட முகமே அவளின் சிந்தனை சீரான பாதையில் போவதை அவர்களுக்குச் சொல்லியது.

கடலைப் பருப்பைப் பூரண போளி செய்யும் போது அதற்குத் தேவையான பூரணத்துக்கு வெல்லத்துக்குப் பதில்பொடித்தசர்க்கரையைப்பயன் படுத்தினால் போளி சுவையாயிருக்கும். போளி மெல்லியதாகவும் வெள்ளையாகவும் இருக்கும்.

— விசாலாட்சி

உணவு ஆலோசகர் ஆலோசனை தருகிறார்!

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்.

என்கிறார் வள்ளுவர்.

நோய் வந்தால் டாக்டர் வீட்டிற்கு ஓடிக் கலர் கலராக மருந்து மாத்திரை விழுங்கினால் மட்டும் போதாது. உடம்பு கோளாறானதற்கு என்ன காரணம் என்றும் கண்டுபிடித்து நம்முடைய உணவு முறைகளையும் சீர்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதைத்தான் 'டயட்' என்கிறார்கள். எந்த நோய்க்கு என்ன 'டயட்'டில் இருக்க வேண்டும்?

மாதாமாதம் ஒவ்வொரு நோய்க்கான உணவு முறைகளையும் இனி இந்தப் பகுதியில் பார்க்கலாம்...

முதலில் Hyper Tension எனப்படும் இரத்த அழுத்த நோய் எவ்வாறு உண்டாகிறது என்பதற்கு விளக்கம் தருகிறார் டாக்டர் பி. டி. ஸ்ரீனிவாசன். பொதுவாக 120/80 என்று குறியீடு தரப்பட்டிருக்கும் அளவில் 120 என்பது Systolic Pressure எனப்படும் இருதயம் எந்த அழுத்தத்தில் சுருங்கி இரத்தத்தை வெளியே 'பம்ப்' செய்கிறது என்பதைக் குறிக்கும்; 80 என்பது diastalic pressure எனப்படும் திரும்பவும் சுருங்கிய இதயம் விரியும் அழுத்தத்தின் அளவு.

வயதாவது, கோபம், பொறாமை, ஓயாத கவலை, ஏமாற்றம் போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகளால் (negative feelings) நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு இரத்தக் குழாய்கள் கெட்டிப் பட்டுப் போய்ச் சீரான இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுதல்; இருதயத் தசைகள் சுருங்கி விரியும் தன்மையை (elasticity) இழத்தல்; அதிக எடை காரணமாக இருதயத்தைச் சுற்றியிருக்கும் pericardium என்ற சுவருக்கும் இதயத்துக்குமிடையில் கொழுப்புச்சத்து சேர்ந்து இருதயம் விரிவதைத் தடுத்தல் போன்ற பல காரணங்களால் இரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது.

இரத்த அழுத்த நோயால் 'சோடியம்' சத்து கழிவுப் பொருளுடன் வெளியேற்றப்படாமல் உடலிலேயே தங்கிவிடும் அபாயமும் ஏற்படுகிறது. இதனால் இரத்த

அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சாதாரணமாகக் கொழுப்புச் சத்து, சோடியம் சத்து குறைவாக இருக்கும் உணவுப் பட்டியல் அளிக்கப்படுகிறது.

இந்த உணவுப் பட்டியல் பற்றி விஜயா மருத்துவமனையில் உணவியல் ஆலோசகராகப் (டயட்டீஷியனாக) பணிபுரிந்த செல்வி ஜி. ஏ. ராதிகா ராணி விவரங்கள் தருகிறார்:

இரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சாப்பிடக் கூடிய உணவுப் பொருட்கள்:

தானிய வகைகள்: அரிசி, கோதுமை, (குறைந்த அளவு) சோளம், ராகி.

பருப்பு வகைகள்: உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு (குறைந்த அளவு).

காய்கறிகள்: வெண்டை, கத்திரி, கேரட், கீரை, முள்ளங்கி, தக்காளி, காலிஃப்ளிவர், கொத்துமல்லி இலைகள், பீட்ரூட், பீன்ஸ், எலுமிச்சை, பாகல், புடல், சுரைக்காய்.

கனிகள்: கனிந்த வாழைப்பழம், பைன் ஆப்பிள்.

எண்ணெய் வகைகள்: சஃபோலா, சனோலா போன்ற கொழுப்புச் சத்துக் குறைந்த எண்ணெய்கள்.

உப்பில்லாத ரொட்டி.

கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்ட பால், தயிர்.

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய ஒரு குறிப்பை இங்கே கூறுகிறார் செல்வி ராதிகா. மேலே இருப்பது பொது விதி. சர்க்கரை வியாதியாலும் அல்லல்படும் ஒருவருக்கு இந்தப் பட்டியலில் இருக்கும் சில பொருட்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. (உ—ம்) சர்க்கரை, ஜாம், பைன் ஆப்பிள்.

இரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பொருட்கள்:

கனிகள்: மாம்பழம், சப்போட்டா.

காய்கறிகள்: உப்புச் சத்து அதிகமாக உள்ள நூல்கோல், வெந்தயக் கீரை, பருப்புக் கீரை, பலாக் கொட்டை, உருளைக்கிழங்கு, சேனைக் கிழங்கு, மீன், இறைச்சி வகைகள்.

எண்ணெய் வகைகள்: வனஸ்பதி, நெய், வெண்ணெய், டால்டா.

சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், கேக் வகைகள், தேன், ஜாம், ஜெல்லி, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள், பால் பதார்த்தங்கள் — கோவா, பாயசம், பால் இனிப்புகள், பேக்கிங் சோடாவைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் உணவு வகைகள், சீஸ், சாஸ், அதிக உப்பு, எண்ணெய் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் ஊறுகாய் வகைகள், முட்டைக் கரு, ஆல்கஹால் கலந்த பானங்கள், கோலா, ஸ்குவாஷ் போன்ற குளிர்பான வகைகள்.

இவர்களுக்கு ஏற்ற ஒரு தின உணவுத் திட்டத்தையும் (**daily menu plan**) செல்வி ராதிகா ராணி தருகிறார்:

அதிகாலை

ராகிக் கஞ்சி —

செய்முறை:

முளை கட்டிய ராகி — 1 கிலோ,

புழுங்கலரிசி — அரை கிலோ,

வெள்ளரிப் பழத் துண்டுகள், தர்பூசணி அல்லது முலாம்பழத் துண்டுகளோடு சிறிது மோர், சர்க்கரை, பன்னீர் சேர்த்து ஜூஸ் தயாரித்துப் பாருங்களேன். இது ஒரு புதுவித ருசியாக இருக்கும்.

— விசாலாட்சி

ஏதாவதொரு நோய் வந்து தாக்கும் போது, அந்த நோயை மிகுதிப்படுத்தும் உணவு வகைகள் எவை, மட்டுப்படுத்தும் உணவு வகைகள் எவை என்று தெரிந்து கொண்டு அந்த விதிமுறைகளின் படி செயல்படுவது மிகவும் அவசியம். இதற்குத்தான் பெரிய மருத்துவமனைகளில் உணவியல் ஆலோசகர்கள் (dietician) நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். மருத்துவர்கள் நோயாளிகளை நன்கு பரிசோதித்து, அவர்கள் நோயைப் பற்றிய முழு விவரங்களையும் தெரிந்து கொண்ட பின், நோயாளியின் குடும்பப் பின்னணி, வாழ்க்கைத்தரம், வயது, செய்யும் வேலை, விருப்பு வெறுப்புக்கள், உணவுப் பழக்கங்கள் இவையெல்லாவற்றையும் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டு அவர் எந்த மாதிரி உணவை உட்கொள்ளலாம், எந்த உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது பற்றிய பட்டியலை உணவியல் ஆலோசகர் தயாரிக்கிறார்.

இந்தப் பட்டியலின் முக்கிய நோக்கம் நோயாளியைப் பட்டினிப் போடுவதல்ல. குறிப்பிட்ட நோயாளியின் உடல்நிலைக்கு எந்த உணவுப் பொருட்கள் ஒத்துக்கொள்ளுமோ, அதை அவர் வயிறாரச் சாப்பிடும்படி செய்து, அவரது உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்தி அவரை ஆரோக்கியப் பாதையில் திருப்புவதே உணவியல் ஆலோசகரின் பணி.

கோதுமை — அரை கிலோ.
சோயா பீன்ஸ் — கால் கிலோ.
ஏலக்காய் — பொடி செய்தது.

ராகியை முளைகட்டச் செய்யவும். உலர்ந்த பின் மற்ற பொருட்களைச் சேர்த்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எடுத்துக் கஞ்சியாகச் செய்து கொள்ளவும். அதில் கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்ட பாலும், சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

இதேபோல் இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருப்பவர்கள் (Low Blood Pressure) மேற்கூறிய பட்டியலில் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய பொருட்களைச் சற்று அதிகமாக உட்கொள்ளலாம். எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் தங்கள் தனிப்பட்ட நோய்கள், அவற்றால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் இவற்றை மனத்தில் கொண்டு செயல்பட வேண்டும். உதாரணமாகக் குறைந்த இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் அதிக எடை கொண்டவர்களாகவும் இருந்தால் உருளைக்கிழங்கு, சேனை போன்ற கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இதுவரை பார்த்தது உடல்நோய் தவிர்க்கும் உணவு. இனிமேல் மனத்துக்கு உணவைப் பார்ப்போமா? அது என்ன மனத்துக்குணவு என்று புருவத்தை உயர்த்துகிறீர்களா?

ஏனில்லை என்கிறார், வாலஸ் கார்டன் பகுதியில் யோகாசனங்கள் கற்றுத் தரும் அமைப்பின் தலைவரான டாக்டர் பி. வி. ரெட்டி. 'ஐயையோ, யோகாசனமா? இருக்கிற வேலையைச் செய்யவே நேரமில்லை. ஆசனம் போட எல்லாம் நேரமிருந்தா நாங்க ஏங்க இப்படி இருக்கோம்?' என்று அலுத்துக் கொள்கிறீர்களா?

பிராணயாமம், சவாசனம் என்று மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி, உணர்ச்சிகளை நிதானத்துக்குக் கொண்டு வந்து, இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்ய நேரமில்லையா? கவலை வேண்டாம். காலையும், மாலையும் தீபத்தை ஏற்றி அந்தச் சுடரொளியில் முழுக் கவனத்தையும் கொண்டு வந்து தெரிந்த ஏதாவதொரு சுலோகத்தைச் சொல்லும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்களே நம் முன்னோர். ஆழ்நிலைத் தியானத்துக்கு இதைவிட வேறு நல்ல வழி ஏது?

அழகாகச் சொல்கிறார் டாக்டர் ரெட்டி. "அந்தி மயங்கும் நேரம். மேய்ச்சலுக்குச் சென்ற ஆநிரைகள் வீடு தேடிக் கழுத்து மணி ஒலிக்க ஓடி வருகின்றன. இரை தேடப் பல இடங்களுக்கும் இறகு விரித்துச் சென்ற பறவைகள் கொஞ்சும் குரல் கொடுத்துக் கூடு தேடி ஓடி வருகின்றன. அதுபோலப் பல இடங்களிலும் நிலை கொள்ளாமல் அலையும் மனத்தின் எண்ணங்களும் ஓரிடத்தில் ஒன்றுபட வேண்டும். அப்போது இந்த 'ஹைபர் டென்ஷனே' தலைகாட்டாது.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

மனை இயலின் ஒரு பாகமாக இல்லாமல் உணவியலுக்குக் கல்லூரிகளில் தனிப் பிரிவே இருக்கிறது. Biochemistry — அதாவது உணவு எப்படிப் பல இரசாயன மாற்றங்களை உடலினுள் அடைகிறது என்பது பற்றி முக்கியமாக இவர்கள் படிப்பதால் எந்தெந்த உணவுப் பொருட்கள் எந்த நோயாளியின் உடலில் எப்படி வேலை செய்யும் என்பதை இவர்கள் நன்கு அறிவார்கள். அதற்கேற்ற மாதிரி உணவுப் பட்டியலும் போட்டுத் தருவார்கள். இரத்த அழுத்தம், அல்சர், சர்க்கரை வியாதி, சிறுநீரகப் பாதிப்பு போன்ற பல வியாதிகளால் வாடும் மனிதர்களுக்கு ஏற்ற உணவுப் பட்டியலை இவர்களால் தயாரிக்க முடியும்.



ஆர். வி. ராஜனின் புதல்விகளான குமாரி கவிதா, குமாரி சௌம்யாவின் பரத நாட்டிய அரங்கேற்றம் சமீபத்தில் சிறப்பாக நடைபெற்றது. ஸ்ரீமதி பிரபா நாகராஜனின் மாணவிகளான இவர்களின் நாட்டியம் வந்திருந்த சபையோரைப் பாராட்டச் செய்தது.

“அதிக அளவு நெய், அதிக மணம் தருகிறது ஆவின் வெண்ணெய்”



ஆம். இந்த இல்லத்தரசி கூறுவது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை! ஆவின் வெண்ணெய் புதிய, சுத்தமான பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. நவீனமான முறையில் தானியங்கி இயந்திரங்கள் மூலம் வெண்ணெயிலிருந்து தண்ணீர் முழுமையாக அகற்றப்பட்டு, பேக் செய்யப்படுகிறது. இதனால் வெண்ணெய் காய்ச்சும்போது அதிக அளவு நெய் கிடைக்கிறது.

ஆகவே ஆவின் வெண்ணெய் சிக்கனமானதாக அமைகிறது.

புதுத்தன்மை மற்றும் உயர்ந்த தரம் காரணமாக நெய் மிகுந்த மணமுள்ளதாகவும் இருக்கிறது. ஆவின் வெண்ணெய் நிகரற்று விளங்குகிறது... அதன் தரம், தூய்மை, புதுத்தன்மை காரணமாக! இன்றே வாங்கிப் பாருங்கள். உண்மை உங்களுக்கு விளங்கும்.

ஆவின்

வெண்ணெய்

வெண்மையானது · தரமானது · சிக்கனமானது.

2





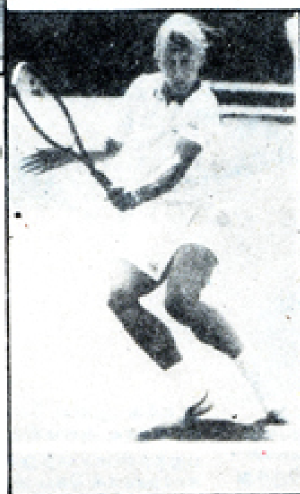


சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்!

8

6







7

1 சமீபத்தில் சட்டமன்றத்துக்குத் தேர்தல் நடந்த மாநிலம் எது? அங்கு முதன் மந்திரியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர் யார்? அவருடைய கட்சியின் பெயரென்ன?

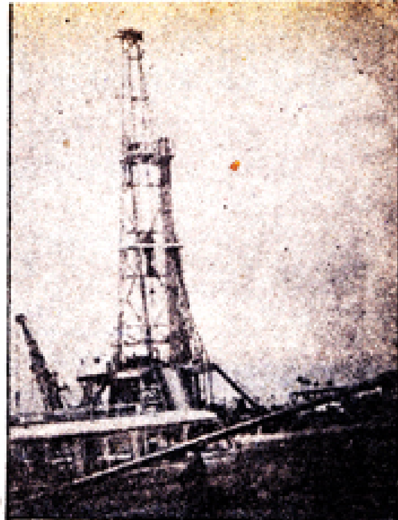
2 தமிழ்நாட்டில் சைக்கிள் போட்டிக்குப் பயிற்சி தரும் முதல் பெண்மணி இவர்தான். 1987 ஆம் ஆண்டு மாநில சைக்கிள் போட்டியில் மூன்று பிரிவுகளில் தங்கப் பதக்கத்தைப் பெற்ற இவரை யாரென்று தெரிகிறதா?

3 பரதக்கலைக்குத் தொண்டு செய்து பல நாட்டியக் கலைஞர்களை உருவாக்கிய இவருக்கு மத்திய அரசு இரண்டு வருடங்களுக்கு ரூ. 2000 வீதம் கௌரவத் தொகை வழங்கப் போகிறது. தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த இவரை யாரென்று சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?

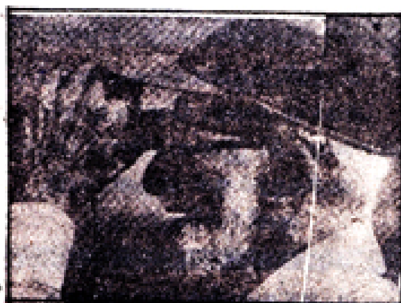
4 பறவையியல் நிபுணர் இவர். அண்மையில் காலமான இவர் ஹைதராபாத்தில் முதன் முதலில் பறவை ஆராய்ச்சியைத்தொடங்கினார் உலகில் சிறந்த பறவை நிபுணரான இவருக்குச் சுதந்திரப் போராட்ட வீரர்களான சரோஜினிநாயுடு,மௌலானுசௌகத்



9



5



4

அலி ஆகியோர் நண்பர்கள். பிரதமர் உள்படப் பலர் இவரின் மறைவுக்கு ஆழ்ந்த அனுதாபம் தெரிவித்துள்ளனர். இவரை யாரென்று தெரிகிறதா?

5 காவேரிக் கரையின் நரிமணம் பகுதியில்தான் இந்த ஆழ்கிணறு உள்ளது. இதன் விசேஷம் என்ன?

6 விம்பிள்டனில் தொடர்ந்து ஆறுவது முறையாகவும் இதுவரை எட்டு முறையும் டென்னிஸ் சாம்பியன் பட்டம் பெற்றிருக்கும் இந்தப் பெண்ணின் பெயர்.

7 ஜலண்ட் பிரைட் என்னும் கப்பல் உணவுப் பொருள்களை ஏற்றிக் கொண்டு சென்னையில் இருந்து புறப்பட்ட செய்தியை அறிந்திருப்பீர்கள். இந்தக் கப்பல் எதற்காக உணவுப் பொருட்களை ஏற்றிக் கொண்டு சென்றது?

8 இவரது பெயர் ஷேக் கல்தான். இவரைப் பதவியிலிருந்து நீக்குவதாக இவரின் தம்பி ஷேக் அப்துல் அஜீஸ் அறிவித்தார். இவர் சரியாக நாட்டின் பொருளாதாரத்தைக் காக்கவில்லை என்று குற்றம் சாட்டினார் தம்பி. ஆனால், ஐக்கிய அரபு எமிரேட்டின் சமரசக் கமிட்டி இருவருக்கும் சமரசத்தை ஏற்படுத்தி வைத்து ஆட்சிப்பொறுப்பைப் பகிர்ந்து அளித்துள்ளது. ஷேக் கல்தானே அரசராக நீடிப்பார் எனச் சொல்லியுள்ளது. இந்த அரசர் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர். இங்கு ஒரு உலக விளையாட்டுப் போட்டி நடைபெறும். அது என்ன போட்டி?

9 ஜார்ஜ் நெல்சன், டேவிட் ஹில்மரிஸ், ஜான் லவுன்ஞ், ரிச்சர்ட்கோவே, ஃபிரெடரிக் ஹாக் இந்த ஐந்து பேரும் அமெரிக்கர்கள். இவர்கள் செய்யப் போகும் சாதனை என்ன?

பதில்கள்:

1 ஹரியானா, தேவிலால் லோக் தளம் (பி).

2 மாநகராட்சி வருவாய்த் துறையில் இளநிலை உதவியாளராகப் பணிபுரியும் சுகுமாரி.

3 வழுவூர் ராமையா பிள்ளை.

4 சலீம் அலி.

5 இங்கு பெட்ரோலியக்கிணறு உள்ளது. இங்குள்ள மூன்றும் கிணற்றிலிருந்து நாள் ஒன்றுக்கு 150 பீப்பாய் கச்சா எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது.

6 மார்ட்டினா நவரதிலோவா.

7 இலங்கைத் தமிழர்களின் நிலையை உணர்ந்து அவர்களுக்குப் பசிப் பிணி போக்க உணவுப் பொருட்களை எடுத்துக் கொண்டு சென்றது இந்தக் கப்பல்.

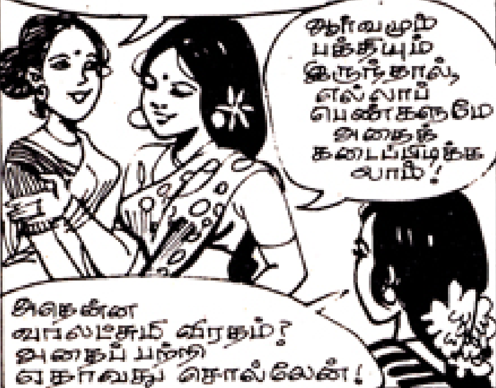
8 ஷார்ஜா. இங்கு கிரிக்கெட் போட்டி நடைபெறும். ஷார்ஜா கிரிக்கெட் கோப்பைப் போட்டி.

9 அமெரிக்காவின் 26 வது விண்வெளிப் பயணமாக டிஸ்கவரி ஓடத்தில் இவர்கள் விண்வெளிக்குச் செல்லப் போகிறார்கள்.

தொகுப்பு: தாம்பிரவருணி

வரலட்சுமி விரதம்

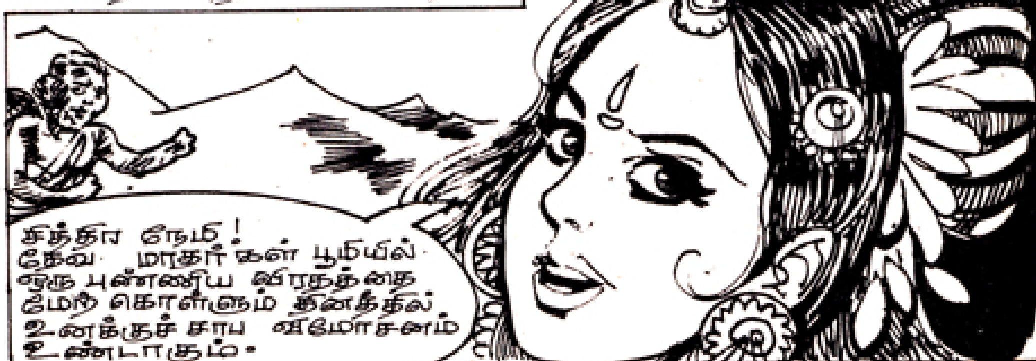
கதை: 'அபயோகம்' விவேகா
படம்: கோபலி











அவ்விதமாகவே — தேவ மகளிர் ஒரு நாள்
துங்கபத்திரா நதிக் கரையில் சேர்ந்தபோது—

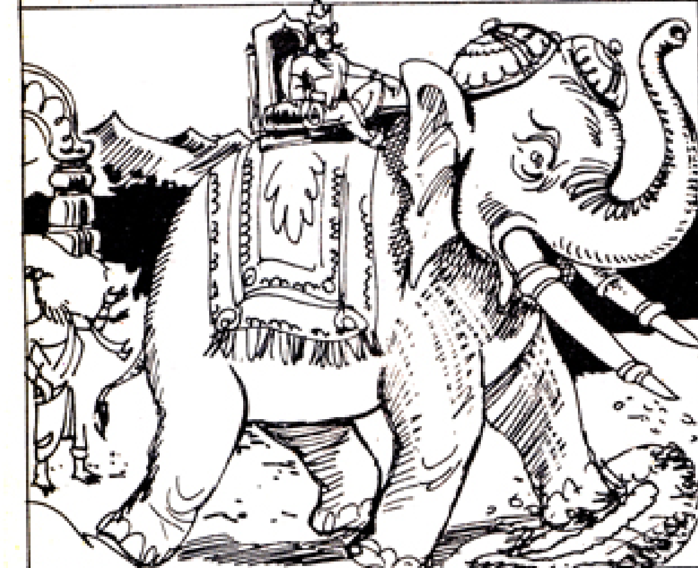


தேவப் பெண்கள் பூஜையை நடத்த,
அருகிலிருந்து அதைப் பார்த்த சித்திர
நேமி சாப விமோசனம் அடைந்தாள்...

கஸ்தூரி கதையை
முடித்தாள்...



ஒரு சமயம் தனக்குக் கிடைத்த அழகான
மலர்மாலையை துர்வாச முனிவர் தேவேந்
திரனுக்கு அளித்தார். அவன் அதைப் பணி
வோடு வாங்கியிருக்கலாம்; மார்பில் சூடிப்
பெருமிதப் பட்டிருக்கலாம். ஆனால்...

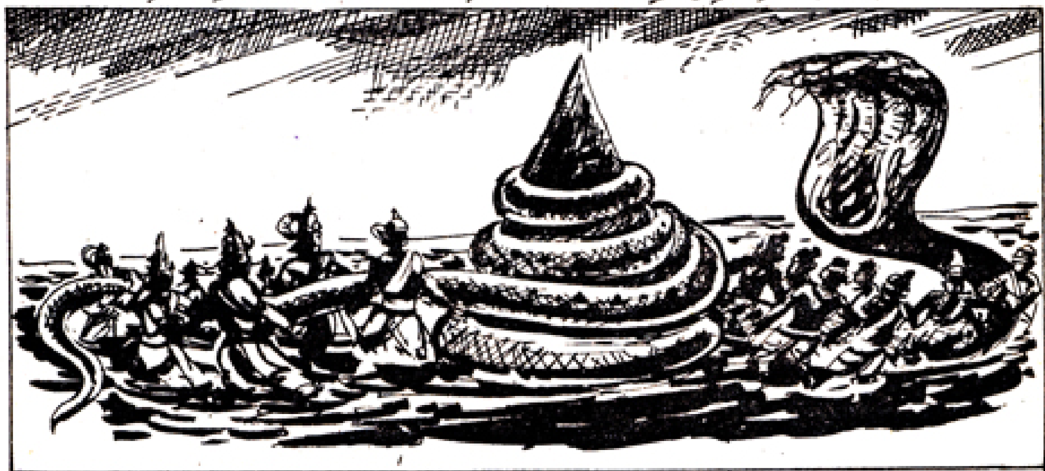


தன் வெள்ளை யானை ஐராவதத்தின்
காலடியில் மாலையைப் போட்டு
மிதிபடச் செய்தான்.

துர்வாசர்
மனம் கொதித்தார்.



சாப வல்லமையால் மகாலட்சுமியே மறைந்தாள். அதனால் தேவலோகத்தின் செல்வமும் சிறப்பும் அகன்றன. பாதிப்படைந்த தேவர்கள் ஸ்ரீ மகாவிஷ்ணுவிடம் முறையிடவே, பாற்கடலைக் கடைந்து அதிலிருந்து கிடைக்கும் அமுதத்தை உண்பால்தான் இழந்த மதிப்பையும் மங்கலங்களையும் பெறலாம் என்று அவர் அறிவித்தார். அவர் திட்டம் வகுத்துத் தந்தபடியே...



திருப்பாற்கடலில் மந்தாரமலையை மத்தாக வைத்து, வாசுகி எனும் பாம்பைக் கயிறாகக் கொண்டு, அதனுடைய தலைப் பக்கத்தை அசுரர்களும் வால் பகுதியை தேவர்களும் பிடித்து இழுத்துக் கடைந்தனர்...

இருபுறமும் இடைவிடாமல் இழுக்கப்பட்ட பாம்பு வேதனையுடனும் வெம்மையுடனும் ஆலகால விஷத்தைக் கக்கியது. திரண்டு வரும் அமுதம் கெடாதிருக்க...



சிவபெருமான் அந்த நஞ்சைத் தாங்கித் தானே உண்டு, நஞ்சு கண்டத்திலேயே நிறுத்தப்பட்டதால் திருநீலகண்டரானார்.

பாற்கடல் மேலும் கடையப்படவே, மறைந்திருந்த காமதேனு, கற்பக விருட்சம், சிந்தாமணி, தேவக் குதிரை, ஐராவதம் முதலான தேவலோக ஐஸ்வரியங்கள் யாவும் வெளிப்படத் தொடங்கின. அமிர்தமும் தோன்றியது. செந்திருவான ஸ்ரீலட்சுமி தேவியும் அந்திப் பொழுதில் செந்தாமரையில் அமர்ந்தவாறு ஒப்பற்ற பேரெழிலுடன் பிரசன்னமானாள்...



தேவர்கள் ஸ்ரீதேவியான லட்சுமியைத் தரிசித்தும் அமுதம் அருந்தியும் இழந்த பேறுகளைப் பெற்றனர்.


அப்படி மகாலட்சுமி பாற்கடலில் தோன்றிய தினத்தைத்தான் வரலட்சுமி விரதமாக வழிபடுகிறோம். ஒவ்வொரு வருடமும் சிராவண மாதத்தில் — அதாவது ஆடி மாதம் பின் பாதியிலோ ஆவணி மாத முன் பாதியிலோ பௌர்ணமி திதிக்கு முன்னதாக வருகிற வெள்ளிக் கிழமையில் இந்த விரத பூஜையை நடத்த வேண்டும்!
எப்படிச் செய்வது என்றும் சொல்லேன்!


அன்று காலையில் பசுஞ்சாணத்தால் வீட்டை மெழுகிக் கோலமிடுங்கள்! பூஜை அறையில் ஒரு மண்டபம் போலச் செய்து அதனடியில் ஓர் அடிச் சதுரத்திற்கு நெல்லைப் பரப்புங்கள். அதில் ஒரு தாம்பாளத்தை வைத்து அரிசியைப் பரப்பி, அதன்மேல் வெள்ளி அல்லது செம்பால் ஆன குடத்தை வைத்து அதை அரிசி அல்லது நீரால் நிரப்பிக் கொள்ள வேண்டும்.
அப்புறம்?


குடத்தின் வாயில் மாவிலைக் கொத்தும் தேங்காயும் வைத்து சந்தனம், அட்சதை, புஷ்பங்களால் அலங்கரித்து அந்தக் கலசத்திற்கு மேலே மகாலட்சுமியின் உருவச் சிலையை வைக்க வேண்டும். நெய் விளக்கேற்றி, எலுமிச்சம் பழமாலை சாத்தி, இனிப்புப் பண்டங்களைப் படைக்க வேண்டும்...
ஒன்பது முடிச்சுகள் போட்ட மஞ்சள் கயிறுகளையும் பூஜையில் வைத்து எடுத்துச் சுமங்கலிப் பெண்கள் அந்த நோன்புக் கயிற்றை வலது கையில் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வளவுதானே?


ஆமாம். இந்த வரலட்சுமி விரதத்தை மேற்கொள்ளும் சுமங்கலிப் பெண்களுக்கு மாங்கல்ய பலமும், புத்திர பாக்கிய விருத்தியும், செல்வச் செழிப்பும் கிடைக்கும் என்று பத்ம புராணம் சொல்கிறது. நீங்களும் செய்துதான் பாருங்களேன்!
ஓம்...
வரலக்ஷ்மியை நம!

இம்மாத இல்லத்தரசி



உமா

முதல் பரிசு — கெசரோல்

ஃப்ரூட் கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்:

மாம்பழம் — 3
(நன்கு பழுத்த நாரில்லாதது)
வேர்க்கடலை (வறுத்தது) — 2 கப்
வெல்லம் (பொடி செய்தது) — 2 கப்
தேங்காய் — 1
புழுங்கல் அரிசி — ½ கிலோ

செய்முறை: புழுங்கலரிசியைக் களைந்து நிழலில் உலர்த்தி, நைஸாக மாவு திரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வேர்க்கடலையை கொதி நீரில் ஊற வைத்து ஆட்டுரலில் மையாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

மாம்பழத்தைத் தோல் நீக்கிவிட்டு, சதைப் பகுதியை மிக்ஸியில் போட்டு கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் ஒரு கனமான பாத்திரத்தை வைத்து, அதில் மூன்று டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி இரண்டு முட்டை நல்லெண்ணெய், சிறிது உப்பு போட்டு கொதி வந்ததும் திரித்து வைத்துள்ள மாவைப் போட்டு நன்கு கிளறி கெட்டியானதும் கீழே இறக்கி வைக்கவும்.

பின்னர் அடுப்பில் வேறொரு பாத்திரத்தை வைத்து, அரை டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி, பொடி செய்த வெல்லத்தைப் போடவும். வெல்லம் நன்கு கரைந்ததும், வேர்க்கடலை விழுது, மாம்பழம் இரண்டையும் போட்டுக் கிளறவும். (சிறிது நெய் அல்லது டால்டா ஊற்றி கிளறினால் பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் கிளறலாம்.) பூரணம் உருண்டு கெட்டியாக வந்ததும் கீழே இறக்கிவிட வேண்டும்.

தேங்காயைத் துருவி, இரண்டு மூன்று தடவை அரைத்து பாலெடுத்துக் கொள்ளவும்.

மாம்பழ பூரணத்தை சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

கிளறி வைத்து, பு. அரிசி மாவை நன்கு சேர்த்து, கட்டியில்லாமல் பிசைந்து கொண்டு எலுமிச்சை அளவு மாவை கையில் எடுத்துக் கொண்டு கிண்ணம் போல் செய்து, பூரணத்தை வைத்து மூட வேண்டும்.

இப்படி ஒவ்வொரு மாம்பழ பூரணத்தையும் கொழுக்கட்டைகளாக செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, சிறிது நீர் விட்டு இட்லித் தட்டில் கொழுக்கட்டைகளை அடுக்கி மூடி விடவும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் கழித்து, இட்லித் தட்டை வெளியில் எடுத்து ஆற வைத்து பின் கொழுக்கட்டைகளை ஒரு தட்டில் தட்டவும். (சூட்டுடன் தட்டினால், கொழுக்கட்டை உடைந்து நகங்கிவிடும்.)

இதை கிண்ணத்தில் வைத்துக் கொண்டு மேலாக தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றி, ஸ்பூனால் வெட்டி பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் ஆகா! சுவையோ சுவை!

— உமா நாராயணசுவாமி,
கௌரிவாக்கம்.

இரண்டாம் பரிசு — தட்டு

மாங்கோ நட் லேயர் கேக்

கேக் செய்ய தேவையான சாமான்கள்:

மைதா மாவு — 1 3/4 கப்
பேகிங் பவுடர் — 1 தேக்கரண்டி
உப்பு — ½ தேக்கரண்டி
மாம்பழக் கூழ் — 2/3 கப்
எலுமிச்சைச் சாறு — 1 தேக்கரண்டி
கடைந்த தயிர் — ¼ கப்

வெண்ணெய் — ½ கப்
பொடித்த சர்க்கரை — 1 3/4 கப்
முட்டை — 2
வெனிலா எஸென்ஸ் — 1 தேக்கரண்டி
உடைத்த பருப்புகள் — 1/3 கப்
(முந்திரி, அக்ரூட்)

செய்முறை: இரண்டு எட்டு அங்குல கேக் தட்டில் வெண்ணெயைத் தடவவும். கேக் செய்யும் மின் அடுப்பை 15 நிமிடம் முன்னதாக 350°F சூட்டில் தயாராக வைக்கவும். மைதா மாவு, பேகிங் பவுடர், உப்பு மூன்றையும் மூன்று முறை நன்றாக சலித்துக் கொள்ளவும். மாம்பழக் கூழையும், எலுமிச்சைச் சாறையும் சேர்த்து கடைந்த தயிரில் நன்றாகக் கலக்கவும். வெண்ணெயை மரக் கரண்டியால் லேசாக ஆகும் வரை நன்றாகக் குழைக்கவும். பொடித்த சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் குழைக்கவும். முட்டைகளை நன்றாக அடித்து சிறிது சிறிதாக குழைத்த கலவையுடன் சேர்த்து அடிக்கவும். எஸென்ஸ் சேர்க்கவும். குழைத்த கலவையுடன் சலித்த மைதா மாவையும், மாம்பழக் கூழையும் மாறி மாறி, கலக்கவும். ஒவ்வொரு முறையும் கலவையை நன்றாக அடிக்கவும். உடைத்த பருப்புகளைச் சேர்க்கவும். வெண்ணெய் தடவிய கேக் தட்டில் கலவையை ஊற்றி 30 நிமிடம் பேக் செய்யவும். கேக் நன்றாக வெந்தவுடன் கம்பி தட்டுகளில் எடுத்து வைத்து ஆற வைக்கவும்.

மாம்பழ க்ரீம் கலவை செய்ய தேவையான சாமான்கள்:

பாலேடு (or) க்ரீம் — 1 கப்
ஐஸிங் சர்க்கரை — 3 மேஜைக் கரண்டி
வெனிலா எஸென்ஸ் — ½ தேக்கரண்டி
பெரிய மாம்பழம் — 1 (சிறு துண்டுகளாக்கவும்.)

செய்யும் முறை:

ஒரு அகல கிண்ணத்தைக் குளிர வைத்து அதில் க்ரீம், சர்க்கரை, எஸென்ஸ் சேர்த்து கெட்டியாக ஆகும்வரை நன்றாகக் குழைக்கவும். ஒரு தட்டில் முன்னதாக தயாரித்து வைத்து இருக்கும் கேக்கை வைத்து குழைத்த க்ரீமை பரப்பவும். அதன் மேல் நறுக்கிய மாம்பழத் துண்டுகளைப் பரப்பவும். அதன் மேல் மறுபடியும் குழைத்த க்ரீமை பரப்பவும். இன்னொரு கேக்கை அதன்மேல் வைக்கவும். மறுபடியும் க்ரீம், மாம்பழத் துண்டுகள், க்ரீம் என்று முறையாக பரப்பி அடுக்கவும். ரெப்ரெஜிரேட்டரில் குளிர வைத்துச் சாப்பிடவும்.

— வசந்தா ராமதாஸ், சென்னை—28.


• வசந்தா

மூன்றும் பரிசு — தட்டு
மாம்பழ ஸ்வீட் — ரோல்ஸ்

தேவையான சாமான்கள்:

கனிந்த மாம்பழம் — நான்கு
பால் — 1 லிட்டர்
சர்க்கரை — ½ கிலோ
மைதா மாவு — ½ கிலோ
நெய் — சிறிதளவு
டால்டா — பொரிக்கத் தேவையான அளவு
எலுமிச்சம்பழம் — ஒன்று.

செய்முறை: பழுத்த மாம்பழங்களின் தோலை சீவி, துண்டங்களாக வெட்டி, சிறிதும் தண்ணீர் விடாமல், மிக்ஸியில் போட்டு கூழாக்கவும்.

பிறகு பனீர் தயாரிக்கவும். ஒரு லிட்டர் பாலைக் காய்ச்சவும். எலுமிச்சம்பழத்தை


• சாவித்திரி

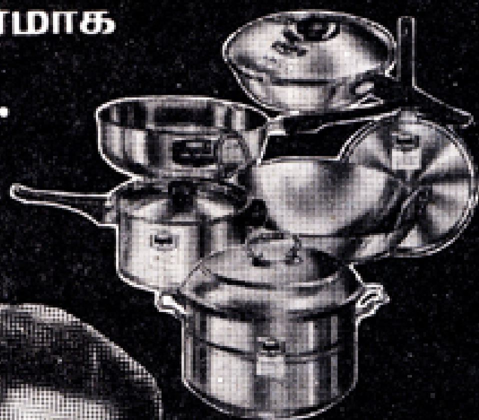
ஒரு கோப்பை தண்ணீரில் பிழிந்து, பிறகு அந்தத் தண்ணீரைச் சூடான பாலில் கலக்கவும். பால் திரிந்து பனீர் தயாராகும். பாலை ஒரு துணியில் வடிகட்டி பனீரை பிரிக்கவும். ஒரு தட்டில் கொட்டி நன்றாகத் தேய்த்து வைக்கவும்.

அடி கனமான பாத்திரத்தில் அதிக நீர் விடாமல், ஒரு கோப்பை சர்க்கரையில் பாகு காய்ச்சவும். பாகு நுரைத்து வரும்போது, மாம்பழக் கூழை போட்டுக் கிளறவும். பழம் வெந்த லேகியம் போல கருண்டு வந்ததும், பனீர் சேர்த்து நெய்விட்டு கிளறவும். பிறகு

சிக்கனமாக சீக்கிரமாக ருசியான சமையல் செய்ய...

காளி

காப்பர் பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள்





- உயர்தரமானவை
- பெருமை அளிப்பவை
- குறைவான தீயிலும் விரைவான சமையல்
- சீரான வெப்பம்
- உணவு தீய்வதில்லை. பாத்திரத்தில் ஒட்டிக் கொள்வதும் இல்லை.

காளிகாப்பர் பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள் அழகான அட்டைப் பெட்டிகளில் கிடைக்கின்றன.

காளி: உயர்ந்த ரசனையின் உன்னத அடையாளம்.

உயர்தர உத்தரவாதம்—
ISI முத்திரை பெற்றது.







விற்பனை ஏஜெண்ட்:
ஸ்ரீ வித்யா ஏஜென்சீஸ், கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612001 போன்: 20136.

மண்டல ஏஜெண்டுகள்:

- சம்மு & கோ, த.பெ. எண் 3622, மகாத்மா காந்தி ரோடு, எர்ணாகுளம் காலேஜ் (P.O.), எர்ணாகுளம், கொச்சி 682 035. போன்: 361139.
- விக்டரி மெட்டல்ஸ், 101, கேத்வாடி மெயின் ரோடு, பம்பாய் 400 004. போன்: 354507/380075.
- J.C.மான்சந்தா, பிளாக் எண்.15-A/38, கரோல் பாக், புதுடில்லி 110 005.போன்: 5722019.
- தினேஷ் எண்டர்பிரைசஸ், 41/1942, நயிவாலா, கரோல் பாக், புதுடில்லி 110 005. போன்: 5716923.
- ஈஸ்ட் இந்தியா கம்பெனி, 3,அம்ரிதா பானர்ஜி ரோடு (காளி காட் P.O.எதிரில்) கல்கத்தா 700 026.போன்:47-1840.

ADWAVE/KBS/3306 A



ஆற விடவும்.

மைதாவைச் சலித்து, ஒரு மேஜைக் கரண்டி டால்டா விட்டு திட்டமாக தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து அரை மணி நேரம் ஊற விடவும்.

பிறகு சிறுசிறு அப்பளங்களாக இடவும். (மெல்லிய அப்பளங்களாக இடவும்) ஒரு அப்பளத்தின் மீது மாம்பழப் பக்குவத்தை விரலினல் தடவி, மற்ரெரு அப்பளத்தை வைத்து மூடவும். பிறகு அப்படியே சுருட்டி ரோல்களாக்கி, டால்டாவிலோ அல்லது எண்ணெயிலோ பொரித்து எடுக்கவும்.

மீதமுள்ள சர்க்கரையை கெட்டிப் பாகு தயார் செய்து பொரித்து உள்ள ரோல்களின் மீது ஊற்றி, அதில் ஊற விடவும்.

பரிமாறும்போது கலர்க் கொப்பரையை தூவி அலங்கரிக்கலாம்.

சர்க்கரைப் பாகு காய்ச்சும்போது, ஓரிரு சொட்டுக்கள் மாம்பழ எஸென்ஸை சேர்த்து கொண்டால் நல்ல வாசனையாக இருக்கும்.

— சாவித்திரி, சேலம்.

ஆறுதல் பரிசு — தூக்கு

மல்கோவா கோவா சாக்லேட்

மல்கோவா — 4
சர்க்கரை — 200 கிராம்
வெண்ணெய் — 1 கப்
பால் பவுடர் — 10 ஸ்பூன்
மைதா — 2 அல்லது 3 டீஸ்பூன்

செய்முறை: சர்க்கரையை கம்பிப் பதம் பாகு காய்ச்சவும். மாம்பழத்தைத் தோலுரித்து கெட்டியாக சாறு எடுத்து, சிறிது அடுப்பில் வைத்து கெட்டியாக்கவும். பாகில் வெண்ணெயைப் போட்டுக் கலக்கவும். பால் பவுடர், மைதா சேர்த்து கலக்கவும். இக் கலவையை கெட்டியாக்கிய மாங்கனிச் சாற்றில் கொட்டிக் கிளறி, கெட்டியாகும்போது நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி, துண்டு போடவும்.

மிருதுவாக வேண்டுமென்பவர்கள் மேற் சொன்னபடி செய்து, கேக்கின் மேல் (சாக்லேட்) வெள்ளி நிற (அ) தங்க நிற ஜிகினா தாள் ஒட்டி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். மாங்கனி வாசனையே போதுமானது. ஜிகினா பேப்பர் ஒட்டாமல் தூள் செய்த முந்திரி, வெள்ளரி விதை இவைகளாலும் அலங்கரிக்கலாம்.

கடைகளில் விற்கும் சாக்லேட் போலவும் செய்யலாம். நன்ருகக் கெட்டியாகக் கிளறிக் கொட்டி உடனே துண்டு போடவும். அரை மணிக்கெல்லாம் உடைத்தெடுக்கும்படி சாக்லேட் போலவே வரும். கலர், கலர் பேப்பர்களில் சுருட்டி சாக்லேட் போலவே வைக்கலாம்.

— கமலா, சென்னை — 4

ஆறுதல் பரிசு — தூக்கு

மாம்பழ திப்பி

தேவையானவை:

பழுத்த மாம்பழம் — 1 கப்
துண்டுகளாக நறுக்கிய மாம்பழம்
கெட்டியான பால் — 1 கப்
நெய் — 2 டேபிள்ஸ்பூன்
ஏலக்காய் — 4

மாம்பழம் பால் இரண்டையும் குக்கரில் கலந்து வைத்து அடுப்பில் வைத்து 5 விசில் சத்தம் விடவும். ஆறிய பின் திறந்து நெய் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்துக் கிளறிக் கொண்டே இருந்தால் தோசை மாவு பதம் வந்ததும் இறக்கி ஏலக்காய் தட்டிப் போட்டுக் கலக்கவும். அன்றேயும் சுவை. நாட்கள் செல்லச் செல்ல சுவையோ, சுவை!

— தேவிகா ராணி, தர்மபுரி.

ஒரு 'சேஞ்ச்'சுக்கு செய்து பாருங்களேன்!

— விசாலாட்சி

ரவா உருண்டை செய்யும் போது ரவை யோடு சிறிது பால் பவுடரையும் சேர்த் தால் சுவை கூடும்.

அண்மையில் என் வட இந்திய நண்பர் ஒருவர் வீட்டில் சுவையான, சர்க்கரை செலவில்லாத ஒரு புதுவித ஜூஸ் தந் தார்கள். அதன் செய்முறையைக் கேட்டு அறிந்து கொண்டேன். 4 காரட்டுகளையும் ஒரு பீட்ரூட்டையும், தோல் சீவிச் சிறிய வட்டத் துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு ஜாடி யில்போட்டு, அதோடு 1 ஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள், முக்கால் ஸ்பூன் ஓமம், அரை ஸ்பூன் கடுகுப் பொடி, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து ஜாடி நிறையத் தண்ணீர் ஊற்றவும். ஜாடி யின் வாயை இறுக மூடி வெயிலில் 7 — 8 நாட்கள் வைத்து எடுக்கவும். பின்பு கோப் பைகளில் விட்டு ஐஸ் சேர்த்துப் பருகவும். கஞ்சி என்று அழைக்கப்படும் இந்த வெஜி டபிள் ஜூஸை நீங்களும்தான் ஒருமுறை செய்து பாருங்களேன்.

அடை செய்யும் போது மாவில் முருங் கைக் கீரை சேர்ப்பது போல பெசரட் செய்யும் போது சிறிது வெந்தயக் கீரை யைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்துப் பாருங்கள். வெகு ஜோராக இருக்கும்.

உருளைக்கிழங்கையோ, சேனைக்கிழங் கையோ மெல்லிய நீளத் துண்டுகளாக வெட்டி எண்ணெயில் பொரித்து (உப்பு, காரம் சேர்த்து) இதை எலுமிச்சம்பழ சாதத்தில் கலந்தால் வெகு ஜோராக இருக் கும்.

கச்கி அர்பி
(மசாலா சேனைக்கிழங்கு பொரியல்)

ஒரு மாறுதலுக்குக் கீழ்க்காணும் இந்தப் பஞ்சாபி பொரியலைச் செய்து பாருங்களேன். அரை கிலோ சேனைக் கிழங்கைத் தோல் சீவிப் பொடியாக நறுக்கிக் குக்கரில் வேக விடவும். எண் ணெயில் சிறிது சீரகமும், ஓமமும், மஞ்சள் பொடியும் போட்டு அவை வெடித்ததும் சேனைக் கிழங்கு, 2 டீஸ்பூன் கரம் மசாலா, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், 1 டீஸ் பூன் ஆம்சூர் பொடி (உலர்ந்த மாங்காய்த் தூள்) சேர்த்து வதக்கி இறக்கி நறுக்கிய கொத்துமல்லி சேர்க்கவும். இட்லிக்குச் சட்னி போலச் சப்பாத்திக்கு இது ரொம்ப நல்ல துணை.

பொட்டுக்கடலை, நிலக்கடலை, எள் ளுருண்டை ஆகியவை செய்யும் போது வெல்லப் பாகில் ஏலக்காய்க்குப் பதி லாகச் சிறிது ஓமம் சேர்த்துப் பாருங்கள். இது ஒரு புதுமையான சுவையாக இருப்ப தோடு உடம்புக்கும் நல்லது.

நீர் மோரில் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய்க் குப் பதிலாக சிறிதளவு மிளகு சீரகப் பொடி சேர்த்துப் பாருங்கள். வெகு ஜோராயிருக்கும்.

மாம்பழ மில்க் ஷேக்கில் சிறிதளவு ஜாதிக்காயைப் பொடி செய்து (ஒரு சிட்டிகை) சேருங்கள். மிகவும் நன்ரு யிருக்கும்.

ஆடி வெள்ளிக்கிழமைகளில் விதவிதமாகப் பாயசம் செய்வீர்கள். இந்தப் பாயசத்தையும் ஒருமுறை செய்து பாருங்களேன். மைதா மாவில் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகக் கரைத்துப் பூந்திக் கரண்டியில் விட்டு எண்ணெயில் பொரிக்கவும். தேங்காயை அரைத்து இரண்டு பால் எடுக்கவும். சிறிது முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம் பருப்புகளைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து அரைத்த விழுதை இரண்டாம் பாலில் விட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கரைந்ததும் பூந்தி சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு முதல் பாலைச் சேர்த்து இறக்கவும். ஏலப்பொடி, ப. கற்பூரம் சேர்க்கலாம். தேங்காய்ப் பாலுக்குப் பதிலாக ஆவின் பாலைச் சுண்டக் காய்ச்சியும் உபயோகிக்கலாம்.

தயிர்ப் பச்சடி நீர்த்துப் போய் விட்டால் சிறிது நிலக்கடலையை வறுத்து நைசாகப் பொடி செய்து கலந்து விடலாம். இதனால் பச்சடி கெட்டியாவதோடு சுவையும், சத்தும் கூடுகிறது.

மாதுளம் முத்துக்களைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து அதோடு சிறிது ஓமம், வற்றல், மிளகாய், கொப்மில், திராட்சை, சிறுதுண்டு இஞ்சி சேர்த்து அரைத்துத் தயிரில் கலந்து பச்சடி செய்து கடுகு தாளிக்கவும். சப்பாத்தி போன்றவற்றுக்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். மசாலா வாசனை பிடித்தால் ஒன்று அல்லது இரண்டு கிராம்பு கூட சேர்த்து அரைக்கலாம்.

இஞ்சியோடு, மிளகு, தேங்காய்த் துருவல், பேரீச்சம்பழம், உப்பு சேர்த்து அரைத்துத் தயிரில் கலந்து பச்சடி செய்தால் மிகவும் நன்றாயிருக்கும்.

ரசகுல்லா போன்றவை செய்யும் போது பாலைத் திரிய வைத்து நீரை வடிகட்டி விடுகிறோம். இது மிகவும் சத்து நிறைந்தது. ஆகையால், மோர், ரசம், காய்கறி வேக வைக்க இப்படி ஏதாவது ஒன்றிற்குப் பயன்படுத்தி விடவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அதில் எலுமிச்சைச் சாறும், சர்க்கரையும் சேர்த்து சர்பத்தாகக் கூடப் பருகி விடலாம்.

பெற்றோர்களாக இருப்பது சுலபமில்லை!



இளமைப் பருவம் இனிமையான பருவம். இளைஞர்களின் உற்சாகமும் உயிர்த் துடிப்புமே ஒரு சமூகத்தை முன்னேறச் செய்யும் ஜீவநாடி.

அதுவும், இன்றைய இளைஞர்கள் இது வரை இல்லாதவிதத்தில், உடல் வளர்ச்சியிலும், மனமுதிர்ச்சியிலும், குறைந்த வயதிலேயே வெகு உயரப் போய்விடுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட இளைய சமுதாயம் இதுவரை இருந்ததேயில்லை எனலாம்.

இளைஞர்கள், அதீதமான தன்னம்பிக்கையுடன், வாழ்க்கைப் போராட்டங்களை எதிர்கொள்ள விழையும் அந்த வேகம், மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டுவதிலும் மலை உச்சியை அடையத் துடிப்பதிலும் போதைப் பொருளை பரீட்சித்துப் பார்ப்பதிலும், காட்டும் அந்த வேகம் பெற்றோர்களுக்கு திகில் ஊட்டவே செய்யும். அவர்களை வழி நடத்திச் சென்று நல்ல பாதையில் சேர்ப்பதே பெரும் சவாலாக இருக்கும்.

இந்த டீன் ஏஜ் பருவத்தினருடன் சேர்ந்து சுமூகமாக வாழ அவர்களைப் புரிந்து கொள்வது அவசியமாகிறது.

'எங்கம்மா என்னைப் புரிந்து•கொள்ளவில்லை. எங்கப்பா நான் செய்யும் எதையும் ஒத்துக்க-மாட்டார்' என்பதே பல டீன் ஏஜர்களின் குறை.

இன்றைய இளைஞர்களின் மாறுபட்ட அபிப்ராயங்கள், வாழ்க்கையின் அடிமட்ட தத்துவத்தையே மாற்றியமைக்கப் போகிறது. தெய்வ வழிபாடு, கலாசாரம், பெரியோர்களிடம் மதிப்பு, அதிகாரத்துக்கு அடிபணிதல், தொழிலைப் பற்றின எண்ணம், ஆண் பெண் உறவு என்று எதைப் பற்றியும் அவர்களின் அபிப்ராயம் வித்தியாசமானது.

இவர்கள் ஒருவரிடம் உள்ள நல்ல உயர்ந்த குணத்திற்காகவும், பழகும் முறைக்காகவும் அவர்கள் வாழ்க்கையை எதிர் கொண்டு சமாளிக்கும் திறமைக்காகவும் மட்டுமேயன்றி, அவரின் வயதிற்காகவும், பதவிக்காகவும், அந்தஸ்திற்காகவும் அவர்களை மதிக்க மாட்டார்கள்.

இன்றைய இளைஞர்கள் 'தானாக' (தான்—ஆக) நடந்து கொள்ள வெட்கப்படுவதில்லை. மற்றவர்களுக்காக வெளி வேஷம் போடுவதில்லை. அவர்கள் தோழர்களுடன் கலந்து பழகும் பொழுது வெளிப்படும் பேச்சும் சிரிப்பும் உண்மையானது, வெளிப்படையானது.

எதிலுமே மாறுபட்ட கருத்துள்ளவர்களுக்கும் அந்தமாறுதலைஉணர்ந்துகொள்ளாமல், வித்தியாசமாக விலகி இருக்கும் பெரியவர்களுக்கும் அபிப்ராய பேதம் இருக்கத்தான் செய்யும். பெற்றோர்களுக்கும், அவர்களின் வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கும் அபிப்பிராய பேதமே இல்லாவிட்டால்தான் கவலைப் படவேண்டும்.

(இதற்குக் காரணம் ஒன்று பிள்ளை பெற்றவர்களைச் சார்ந்தவனாக, தனக்காக சிந்திக்கத் தெரியாதவனாக வளர்கிறான். அல்லது பெற்றோர்கள் அவன் இஷ்டத்திற்கு எல்லாம் அனுமதிக்கிறார்கள் என்பதாகத்தான் இருக்

கும். இது இரண்டுமே வளரும் வாலிபனுக்கு நல்லதல்ல.)

எந்த மிருகத்தின் குட்டியும் ஒரு வளர்ச்சிக்குப் பின், தாயிடமிருந்து பிரிந்து செல்லவே செய்கிறது. மனித குலத்தில் இப்படிப் பிரிவது டீன் ஏஜ் பருவத்தில் நிகழ்கிறது. இது இயற்கை. இதில் பெற்றோரோ, பிள்ளையோ ஏதோ தவறு செய்துவிட்டதாக எண்ண வேண்டாம். இது ஒரு முடிவான பிரிவாக இல்லாமல் பார்த்துக் கொண்டால் போதும்.

இதற்கு, தான் பெற்ற குழந்தையை இன்னமும் குழந்தையாக நினைக்காமல் தோழனாக நினைப்பது அவசியம். முன்பெல்லாம், பெரியவர்களுக்கு எல்லாம் தெரியும். சின்னவர்கள் அவர்கள் சொல்படி நடக்க வேண்டும் என்பதுதான் முறை. இப்பொழுது எல்லோரும் சேர்ந்து கற்றுக் கொண்டு, பெரியவர்களின் அனுபவ அறிவினால் வழி நடத்திச் செல்வதுதான் சரியானது.

இது இளைஞர்களுக்கு——

இளைஞர்கள், பெற்றோர்களிடமிருந்து எதிர்பார்ப்பது அன்பும், நம்பிக்கையுமே. இதுவே அவர்கள் வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ள பலமாக இருக்கும்.

அப்படி அவர்களுக்கு என்ன பிரச்னை



என்று கேட்கலாம்.

இந்த வயதில் அவர்கள் — தன்னையும் புரிந்து கொண்டு, வித்தியாசமான பலருடன் சேர்ந்து, கலந்து பழகக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

தன் வயதொத்த மற்றவர்களின் நடை, உடை பாவனைகளைப் பார்த்து அதில் தனக்குப் பிடித்ததை அங்கீகரிக்க வேண்டும்.

லட்சிய புருஷர்களைப் பார்த்து, தெரிந்து கொண்டு, தனக்கென்று ஒரு லட்சியம், தனித்தன்மையை உருவாக்க வேண்டும்.

தன் உடலில் உள்ளத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்களை ஏற்றுக் கொண்டு, ஆண், பெண் உறவைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு, எதிர் இனத்துடன் சேர்ந்து பழகத் தானாகவே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

தன் செய்கைகளினால் சமூகத்தில் தனக்கென்று ஓர் இடத்தை ஏற்படுத்தி தன் மானத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கையின் ஏமாற்றங்களைத் தாங்கிக் கொண்டு முன்னேறுவதற்காக மறுபடி மறுபடி முயற்சிக்க வேண்டும்.

உயரமோ, குள்ளமோ, குண்டோ, ஒல்லியோ தன் உடல் வளர்ச்சியின் ஏற்றத் தாழ்வுகளை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

வெளியில் வளர்ந்தவனாக நடத்தப்படும் பொழுது வீட்டில் இன்னமும் குழந்தையாக நடத்தப்படுவதை சகித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இது எல்லாம் சுலபமல்ல. ஆனால் மிக நுணுக்கமான விஞ்ஞானத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் இளைஞர்கள் வாழ்க்கையையும், அதன் போக்கையும் புரிந்து கொண்டு சந்தோஷமாக வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இது பெற்றோர்களுக்கு——

ஒரு டீன் ஏஜ் இளைஞன் முரடனாகவோ, அல்லது பயந்த சுபாவமாகவோ இருக்கிறான் என்றால் அவனது உண்மை சுபாவம் வெளி வராமல் அமுங்கிப் போய்விட்டது என்று கொள்ளலாம்.

தன் இஷ்டப்படி தன் எண்ணப்படி வளருகிறோம் என்ற எண்ணத்துடன், மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகக் கற்று, ஏற்றுக் கொண்ட காரியங்களில் வெற்றி பெற்று, மற்றவர்களின் பாராட்டையும் நன்மதிப்பையும் பெற்று வளரும் இளைஞன், தன்னில் திருப்தியடைகிறான். தன்னால் வாழ்க்கையை எதிர் கொண்டு சமாளிக்க முடியும் என்று தன்னம்பிக்கை பெறுகிறான்.

ஆனால் பாராட்டப்படாத மற்றவர்களால் அங்கீகரிக்கப்படாத தோல்வியையே அனுபவித்த இளைஞன் தன்னம்பிக்கை இழந்து தன்னை உணர்ந்து கொள்ளத் தடுமாறுகிறான். தன்னையே இளப்பமாக எண்ணி, தன்னுடைய குறைபாடுகளை அதிகமாக உணர்ந்து அந்த அவல நிலையினால் —

1. தாழ்வு உணர்வு மேலிட்டு குன்றிக் குறுகி எதற்கும் லாயக்கில்லாமல் போகலாம்.

2. இந்த உணர்வை மறைக்க முரடனாக மாறலாம்.

3. தனக்குள்ளேயே மூழ்கி கற்பனை உலகில் வாழலாம்.

4. மற்றவர்களைத் தாழ்வாக மதித்து துச்சமாகப் பேசி குறை சொல்லி, அவர்களை விட நான் உயர்ந்தவன் என்று நிலைநாட்டிக் கொள்ளலாம்.

5. தன்னைப் பற்றி தானே புகழ்ந்து

கொண்டு, செய்யாத வீர சாகசச் செயல்களைக் கதையாக, சவடாலாகப் பேசலாம்.

6. பணமாகவும், பொருளாகவும் கொடுத்து 'நண்பர்'களை விலை கொடுத்து வாங்கலாம்.

குழந்தை பருவத்திலிருந்து இளைஞர் பருவத்திற்கு முதிர்ச்சியடையும் நிலையில், அவன், பெற்றோர்கள், சிநேகிதர்கள், வெளி மனிதர்கள், சமூகம் என்று எல்லோராலும் பல விதங்களில் நிர்ப்பந்தப்படுத்தப்படுகிறான். இவை சில சமயங்களில் அவன் விருப்பத்திற்கு எதிராக அவனை வெகு சீக்கிரம் முதிர்ச்சியடையச் செய்துவிடுகிறது. மற்றொரு சமயம் அவனின் நியாயமான உரிமை என்று எண்ணும் வேகத்திற்கும், சுதந்திரத்திற்கும் தடையாக உள்ளது. இந்த இரண்டு ஏற்றத் தாழ்வான நிலைகளுக்கு நடுவே ஒரு தனி மனிதன் உருவாகுகிறான்.

எதிர்ப்புத் தெரிவித்தாலும் அனுசரித்துப் போகாத குணமும் இளைஞர்களின் பொதுவான குணம். அவர்கள் செய்வது எல்லாமே பெற்றோர்களின் விருப்பத்திற்கு எதிராகச் செய்வதாகவே தோன்றும். இது அவர்கள் வளர்ந்துவிட்டதை அறிவிக்க, தனித்தன்மையை நிலைநாட்டச் செய்யும் முயற்சியே.

இந்த நிலையில் அவர்கள் பெற்றோர்கள், தங்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும், ஆதரவு தர வேண்டும், மதிக்க வேண்டும் என்றே எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

பிள்ளைகள் எவ்வளவுதான் ஆத்திரமூட்டும்படி கர்வத்துடன், முட்டாள்தனமாக நடந்து கொண்டாலும், பெற்றோர்க ர் பல சமயங்களில், தங்கள் பிள்ளைகளின் ம ன முதிர்ச்சிக்காக, அவர்கள் தங்கள் தவறுக ள் மூலமே கற்றுக் கொள்ள அனுமதிப்பது அ வசியமாகிறது.

பெற்றோர்கள் ஒரு பொருட்டில்லை பே ால் பிள்ளை நடந்து கொள்ளும் இந்த நேர த்தில் தான் அவனுக்கு அவர்களின் அரவணை ணப்பு அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது. பல நேரங்களில் பிள்ளை தன்னை விலக்கிவிட ்டான்



மசாலா பரிமாறும்போது சி றிதளவு முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு, சாரைப் பருப்பு மூன்றுமாக ச் சேர்த்துக் கரகரப்பாகப் பொடி செ ய்து இந்தப் பொடியில் சிறிதளவு மே லே தூவிப் பரிமாறினால், மிகவும் ருசியாகவும் கிராண்டாகவும் இருக்கும்.

— விசாலாட்சி



என்று பெற்றோர்கள் எண்ணும் அதே தருணத்தில் பெ ற்றோர்கள் தன்னிடமிருந்து ஒதுங்கிச் செ ன்றுவிட்டார்கள் என்று பிள்ளை நினைத்துக் கொ ண்டிருப்பான்.

அவர்களின் மூர்க்கமான செயலும், மரியாதை அற்ற பேச்சும், எதிலும் குறை காணும் கு ணமும், அவர்களின் சலனமான மனநிலை யை மறைக்கும் செயல்களே. இந்த நிச்சயமி ல்லாத காலத்தில் ஒரு முரட்டுத்தனமும் அதீதமான கோபமும், அகங்காரமும், ஏ ற்படுவது சகஜம். இந்த அதீத உணர்ச் சிக்கு அபரிமிதமான உடல் பலமும், சக்தியு ம் ஒரு காரணம். இதைச் செலவிட அவர்க ளுக்கு வடிகால் தேவை.

தீய வழியில் செயல்படும் இளைஞன், அன் புக்கு ஏங்குபவனாக, பிறர் கவனத்தைக் கவர விருப் பி, அதை வெளிப்படுத்தவும் தெரி யாமல், தன் சக்தியை நேர்வழியில் செ லுத்தத் தெரியாமலேயே அப்படி நடந்து கொ ள்கிறான்.

வீட்டில் தன் எண்ணத்தை வெளியிட மு டியாமல், தந்தையால் அடக்கி வைக்கப்ப டும் பையன், வெளியில் தன்னைவிட சி ன்னப் பையன்களிடம் சண்டைக்குப் போய், தெருவில் பெண்களைச் சீண்டி, தன் பெரியதனத்தை நிலைநாட்டுவது அவசியமாகிறது.

வீட்டில் அதீதமான செல்லம் கொடுத்து கேட்டதை எல்லாம் கொடுத்து வளர்க்கப்படும் குழந்தையும் வெளியில் அப்படிப்பட்ட நடத்தும் முறை கிடைக்காத பொழுது மற்றவர்களின் புறக்கணிப்பை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல் எதிர்க்கிறான்.

அவர்களுக்கு எவ்வளவு வெளியுலக உறவு இருந்தாலும், அன்புக்கு, ஆதரவுக்கு, அரவணைப்பிற்கு, வழிகாட்டுதலுக்கு பெற்றோர்களையே சார்ந்தவர்கள். ஆனால் அவர்களின் சுய சிந்தனையை மதித்து, அவர்களுடன் ஒத்துழைக்கக் கூடிய பெற்றோர்களாலேயே அவர்களுக்கு உதவ முடியும். பல நேரங்களில் பெற்றோர்களுக்கே எப்படி நடந்து கொள்வது என்பது தெரியாமல் தடுமாறுகிறார்கள். பெற்றோர்களாக இருப்பது இந்த மாறிவரும் காலத்தில் சுலபமில்லை.

இளைஞர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் இடையே நெருக்கம் ஏற்படுவது இருவரும் ஒரே பாதையில் செல்லும்போதுதான். வெகு வேகமாக முன்னேறி வரும் உலகத்துடன் நாமும் மாறாவிட்டால் பின்தங்க வேண்டியதுதான். இளைய தலைமுறையுடன் பாலமிட முடியாத அளவு இடைவெளி தோன்றி விடும்.

Make Love, not war என்ற ஆதரவு கோரும் வாக்கியத்தை உருவாக்கியவர்கள் இன்றைய இளைஞர்கள். நாமும் அதைப் பின்பற்றி அவர்களுடன் சேர்ந்து ஒரு புதிய சகாப்தத்தை உருவாக்குவோம்.

— ஜெயா. வி. ராமன்

உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் செரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் முதற் சுவையிலிருந்தே.

நான்கு மாதங்கள் ஆகும்பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு பாலுடன் கூட திட உணவும் தேவை. அவனுக்கு செரிலாக்கின் அனுகூலங்களைப் புகட்ட இதுவே உகந்த வேளை.

போஷாக்கு அனுகூலம்:
ஒவ்வொரு தடவை செரிலாக் ஊட்டும்பொழுதும் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான புரத சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின் மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்கு சத்துக்களும் அவனுக்கு கிடைக்கின்றன. அனைத்தும் குழந்தையின் விசேஷ தேவைக்கு ஏற்றபடி சரியான விகிதத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

சுவையில் அனுகூலம்:
செரிலாக் நலம் தரும் போஷாக்குடன் நல்ல சுவையும் கொண்டது. செரிலாக் சுவை என்றாலே குழந்தைகளுக்கு கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்:
செரிலாக் குழந்தை உண்பதற்கேற்ப முன்கூட்டியே பதமாக்கப்பட்டுள்ளது. கொதிக்க வைத்து ஆறிய வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்தால் போதும். நொடியில் தயார் செரிலாக் உணவு.

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்:
உங்கள் குழந்தை உணவை இன்னும் விரும்பி உண்ண இப்பொழுது செரிலாக் இரு விதங்களில் வருகிறது. நான்கு மாதங்களிலிருந்து செரிலாக் வீட், ஆறு மாதங்களிலிருந்து செரிலாக் ஆப்பிள்

சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிக்கவும், உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.

> **இலவசம்:**
> **குழந்தையின் 'ஹெல்த் ரிகார்ட் புத்தகம்'**
> பெற எழுதவும்: செரிலாக்,
> தபால் பெட்டி எண்-3,
> புது தில்லி-110 008.



செரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

இந்த மாதம் எப்படி?

ஆகஸ்டு '87

ஆங்கிலத்தில் எழுதப்படும் பெயர்களுக்குரிய எழுத்துக்களுக்கு எண் கணிதப்படி பின்வருமாறு எண்கள் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன:

A = 1	B = 2	C = 3	D = 4	E = 5	F = 7
G = 3	H = 5	I = 1	J = 1	K = 2	L = 3
M = 4	N = 5	O = 7	P = 8	Q = 1	R = 2
S = 3	T = 4	U = 6	V = 6	W = 6	X = 5
Y = 1	Z = 7				

உதாரணம்:

A	R	A	M	A	N			
1	2	1	4	1	5	= 14	=	5.

இதுபோலவே தங்கள் பெயருக்குரிய எண்களைக் கண்டு கொள்க.

பிறந்த தேதி 1, 10, 19, 28 மற்றும் பெயர் எண் 1:

உங்கள் எண்ணின் நாயகன் பலம் பெற்று விளங்குகிறார். கலைத்துறையில் இருப்பவர்களுக்குக் கீர்த்தியும், புகழும் வந்தடையும். வருமானம் பெருகும். பரிசுகளும் தேடி வரும். ஆயினும் ஒரு சிலருக்குக் கண்களில் சிறிது கோளாறு ஏற்படக் காரணம் இருக்கிறது. பெயர் எண் 4 ஆக உள்ளவர்கள் மேற்படி சிரமத்தை அனுபவிக்க வேண்டி வரும். தியானத்தில் மனத்தைச் செலுத்துவது நல்லது. ஞாயிறு, வியாழன் நன்மையும், மகிழ்ச்சியும் தரும் நாளாகும். செவ்வாய்க்கிழமையில் வீண் வம்புகளும், ஒரு கடிதத்தின் மூலம் வேதனையும் ஏற்படும். சனிக்கிழமைகள் பிரயாணத்திற்கு ஏற்றவையல்ல. ஒரு சிலருக்கு வெள்ளை சிவப்பு நிறக் கற்கள் வைத்த ஆபரணங்களை வாங்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். 1, 5 மற்றும் ஆகஸ்ட் 15 க்கு மேல் வரும் 23, 24 ஆகிய தேதிகள் நன்மையைத் தரும்.

பிறந்த தேதி 2, 11, 20, 29 மற்றும் பெயர் எண் 2:

முதல் 15 தினங்களுக்கு அளவோடு நன்மைகள் நடக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் எடுத்த காரியங்களில் வெற்றி கிடைக்கும். சிவனேசச் செல்வர்களுக்குச் சிவனது அருட்பார்வை உண்டு. சைவத்தில் ஈடுபாடு கொண்டுள்ள சங்கீத உபன்யாசக்காரர்களுக்கும் யஜுர் வேதிகளுக்கும் நன்மை கூடுதலாக நடக்கும். இவர்களில் சிலருக்கு எதிர்பாராத தனலாபமும் கடல் பிரயாணமும் கிடைக்கும். அதுபோலவே இலக்கியச் சொற்பொழிவாளர்களுக்கும், ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கும் பட்டங்களும், வெளிநாட்டுப் பிரயாணங்களும் கட்டாயம் ஏற்படும். இத்தேதிகளில் பிறந்த விருச்சிக ராசிக்காரர்களுக்கு அனுகூலமான பலன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நடக்கும். இந்த ராசிக்காரர்கள் சந்திரமௌளீஸ்வரருக்கும், சனீஸ்வரனுக்கும் அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. அப்படிச் செய்தால் தீமையான பலன்கள் குறையும். 2, 7, 11, 25 ஆகிய தேதிகள் எதிர்பாராத தனலாபத்தைக் கொடுக்கும். 8, 4 ம் உதவாது.

பிறந்த தேதி 3, 12, 21, 30 மற்றும் பெயர் எண் 3:

புதிய முயற்சி எதையும் ஆரம்பித்து விடாதீர்கள். செய்து முடிக்க வேண்டியவைகளை இந்த மாதத்திற்குள் முடித்து விடுங்கள். உணர்ச்சிக்கும், மன எழுச்சிக்கும் இடம் கொடுத்து விடாதீர்கள். கனிவுடன் பேசுங்கள். கூடிய மட்டும் பிறர் விஷயங்களில் தலையிடாதீர்கள். கணவன் — மனைவி உறவு பாதிக்கத் தகுந்த நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படலாம். அழகான மங்கையோ சென்னிறமுள்ள ஆடவரோ உங்களுக்கு மனக்கவலை அளிக்கக் கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்கலாம். அச்சமயத்தில் கோளறு பதிகத்தைப் படித்து வாருங்

கள். தட்சிணாமூர்த்தியை வழிபடுவதால் இந்தத் தேதிகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் பிறந்து, ஈசனுடைய குடும்பப் பெயர்களில் ஒன்றைத் தன் பெயராகக் கொண்டுள்ளவர்களுக்கு—இதுவரை புத்திரப்பேறு கிடைக்காதிருந்தால் புத்திர பாக்கியம் கிடைக்கும். அதிர்ஷ்டத் தேதிகள் 3, 5, 2, 20, 29, 9, 8, 7 ஆகிய தேதிகள் உதவாது.

பிறந்த தேதி 4, 13, 23, 31 மற்றும் பெயர் எண் 4:

புது முயற்சிகளுக்கு ஏற்ற மாதம். ஏராளமான வாய்ப்புக்கள் உங்களை நாடி வரும். கட்டிடம் கட்டும் பணிகளில் உள்ளவர்கள் அமோகமான லாபத்தை அடைவார்கள். கட்டிடம் கட்டும் ஒப்பந்தக்காரர்கள், தொழில் நிறுவனங்கள், புது ஒப்பந்தங்களில் வெற்றி பெறுவார்கள். அரசு, வங்கி இவைகளிடமிருந்து கடன் உதவியும், பொருளாதார உதவியும் கிடைக்கும். இதுவரை காலதாமதமாகி வந்த அரசு பில்கள் வர வேண்டிய பாக்கிகள் 15 தேதிக்கு மேல் கிடைத்துவிடும். அரசு அலுவலர்களுக்கு எதிர்பாராத பதவி உயர்வு கிடைக்கும். பொதுவாக இத்தேதிகளில் பிறந்து பெயர் எண்ணில் 4 ஐ உடையவர்கள் எதிர்பாராத தனலாபத்தை அடைவார்கள். சிலருக்கு வாகன யோகம் கிடைக்கும். அதிர்ஷ்டத் தேதிகள் 1, 4, 10, 19, 6, 15, 24, 8, 9, 5 ஆகிய தேதிகளில் அமைதியுடன் இருங்கள்.

பிறந்த தேதி 5, 14, 23 மற்றும் பெயர் எண் 5:

அற்ப விஷயத்திற்கு அதிக மதிப்பைக் கொடுத்து அதனால் வம்பினை விலைக்கு வாங்கிக் கொண்டு அவதிப்படக் கூடிய நேரம் இது. எனவே நா காக்க. சற்று தேக்கமான கால கட்டம். எதிலும் உற்சாகம் இருக்காது. கடந்ததையும், நடந்ததையும் எண்ணிக் கவலைப்பட வேண்டிய நிலைக்கு சிலர் தள்ளப்படுவார்கள். மோசடிக்காரர்களுக்கும், ஜேப்படிக்காரர்களுக்கும் வாய்ப்பினைக் கொடுத்து விடாதீர்கள். எதிலும் எங்கும், எப்பொழுதும் நிதானம் தேவை. இந்நிலையை மாற்ற விரும்புகிறவர்கள் நவக்கிரக நாயகர்கள் எல்லோருக்குமே அர்ச்சனை செய்து வழிபடுவது நல்லது. கோளறு பதிகத்தைத் தினமும் படித்து வாருங்கள். மேலே கூறிய சங்கடமான சூழ்நிலையை மாற்றுவதற்குரிய பரிகாரம் இது ஒன்றே. பொதுவாக 5, 1, 3, 7 ஆகிய ஒற்றை எண்களில் வரும் தேதிகள் நல்லவை. 1 ஐப் பெயர் எண்ணைக் கொண்டு 5, 14, 23 தேதிகளில் பிறந்தவர்களாக இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே சற்றுக் கூடுதலான நன்மை கிடைக்கும்.

பிறந்த தேதி 6, 15, 24 மற்றும் பெயர் எண் 6:

இந்த மாதத்தில் இதற்கு முன்பிருந்த மாதத்தைவிட ஓர் அரிய சந்தர்ப்பத்தை எதிர் நோக்கிச் செல்கின்ற கால கட்டம் ஆரம்பம். இதற்குரிய நற்பலன் செப்டம்பரின் பிற்பகுதியில் கிடைக்கும். உங்களுடைய சொந்த முயற்சிக்கு வெற்றி கிடைக்கும். உங்களுக்குள்ளேயே ஆழப் புதைந்திருக்கும், ஆற்றலை வெளிப்படுத்தத் தகுந்த தருணம் வந்து விட்டது. நாடகநடிகைகளும், நடனக்கலைஞர்களும், திரைப்படக் கலைஞர்களும் தங்களுடைய ஆற்றலைத் திடீரென வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் தங்கள் துறையில் ஓர் உன்னத நிலையை அடைவார்கள். விஞ்ஞானிகள் புதுமை ஒன்றைக் கண்டுபிடித்து வெளிப்படுத்தக் கூடிய தருணம். 6, 3, 2, 4, 8 ஆகிய எண்களைக் கொண்ட தேதிகள் உதவக் கூடியவை. இந்த எண்களில் பிறந்த பெண்களும், பெயர் எண்ணைக் கொண்டவர்களும் சிறப்பைப் பெறுவார்கள்.

பிறந்த தேதி 7, 16, 25 மற்றும் பெயர் எண் 7:

இந்தத் தேதிகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் பிறந்து பெயர் எண்ணும் 7 ஆகக் கொண்டவர்கள் ஒரு சிறந்த உபயோகமுள்ள உள்நாட்டு அல்லது வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்தை மேற்கொள்வீர்கள். புது நண்பர்கள் ஏற்படுவார்கள். புத்தாடைகளும் பொன்னாபரணங்களும் வாங்கும் வாய்ப்பும் ஏற்படும். வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சிகள் ஏற்படும். எதிர்காலத்தில் அமோகமான நன்மையுண்டு. ஆனால் யாரையும் எளிதில் நம்பி விடாதீர்கள். வாக்கிலே விஷம் கொண்டுள்ள ஒருவரை இனம் கண்டு கொள்வீர்கள். மாநிறம் உள்ள ஒருவர் மாதத்தின் மத்தியில் உற்ற சமயத்தில் உங்களுக்கு உதவுவார். பொதுவாக எல்லா நாட்களுமே ஏற்றமுடையவை. கணபதியைத் தொழ, மேலும் பல வெற்றிகள் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு.

பிறந்த தேதி 8, 17, 26 மற்றும் பெயர் எண் 8:

எதிர்பாராத சம்பவங்கள் நடக்கக் கூடிய காலம் இது. எந்த சமயத்திலும் புது மனிதர்களைத் தொழில் நிமித்தம் சந்திக்க வேண்டி இருக்கும். அதனால் பயன் உண்டு. அகலக் கால் வைக்காதீர்கள். நடந்து கொண்டிருக்கும் தொழில்களில் மாற்றமோ, முடக்கமோ செய்ய வேண்டாம். திருமணம் ஆகாதவர்களுக்குத் தூரத்திலிருந்து வருபவருடன் திருமண உறவு திட்டமிடப்படும். கட்டப்பட்டு வந்த அரைகுறையாக நின்ற கட்டிடங்கள், மீண்டும் தொடங்கி முடிக்கப்படும் வாய்ப்பு சிலருக்குண்டு. காவல் துறையில் உள்ளவர்கள் பழங்குற்றவாளிகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் கணிசமான வெற்றியைக் காண்பார்கள். ஒருசிலர் இலக்கிய சம்பந்தமாகவும், சமயத்துறை சம்பந்தமாகவும் மருத்துவ ஆராய்ச்சியின் பொருட்டும், வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் மேற்கொள்வார்கள். இடையிடையே சிலருக்கு இடையூறுகளும் ஏற்படலாம். 2, 4, 6, 8 ஆகிய

தீபாவளி
சிறப்பு அம்சம்

ப்ரீதி

ஹெவி ட்யூடி மிக்ஸர் கிரைண்டருடன்



விநியோகஸ்தர்கள் :—
டி.எ. டெய்லர் & கோ (பெட்ரூஸ்) பி. லிட்.,
18/19, ஸ்ரீராம் நகர், தெற்கு தெரு, சென்னை-600 018.
Tel: 451709 / 451747 / 450564

ஏதோ ஒரு மிக்ஸி அல்ல—இது ஒரு ttk தயாரிப்பு

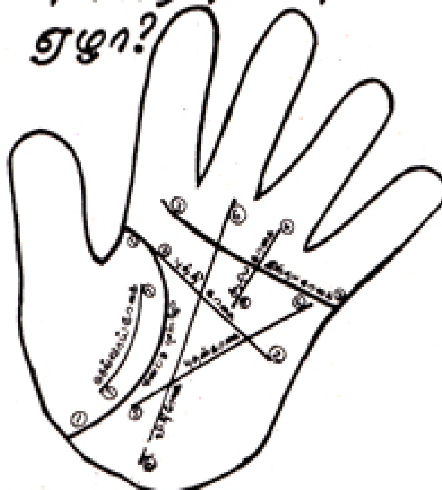
இரட்டைப் படை எண்களைக் கொண்ட பெயர்களை உடையவர்களும் இந்தத் தேதிகளில் பிறந்தவர்களும் பெரும் பயன் அடைவார்கள்.

பிறந்த தேதி 9, 18, 27 மற்றும் பெயர் எண் 9:

இந்தத் தேதிகளில் பிறந்துள்ள பெண்கள் சிறந்த லாபத்தினைப் பெறுவார்கள். ஆனால் ஆண்களுக்கு அவ்வாறு கூற முடியவில்லை. ஆகஸ்டின் பிற்பகுதி இருபாலருக்குமே சகல தோஷங்களும் விலகி, இவ்வெண்ணின் நாயகனாகிய அங்காரகன் அளவற்ற நன்மையைச் செய்திடுவான். இராணுவத்தினருக்கும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கும், காவல்துறையினருக்கும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அமோகமான வெற்றி கிடைக்கும். சிலருக்குப் பரிசுகளும், அரசு விருதுகளும் கிடைக்கும். செவ்வாய்க்கிழமைகளிலும், ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் சிலருக்கு அதிர்ஷ்டம் தேடி வரும். 3, 6, 9 ஆகிய எண்கள் அதிர்ஷ்டம் வாய்ந்தவை.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

உங்கள் கையில் உள்ள ரேகைகள் ஏழா?



மேடுகளைப் பற்றி அறிவது போலவே உள்ளங்கையில் உள்ள ரேகைகளைப் பற்றியும் அறிய வேண்டும். ரேகைகளும் மேடுகளும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுடையவை. எண்ணிக்கையில் ஏழாக உள்ள மேடுகள் ஏழு கிரகங்களுக்குரியவை எனக் கண்டோம். அதுபோலவே ரேகைகளும் கிரகங்களுடன் சம்பந்தமுடையவை. முக்கியமாக ஏழு ரேகைகளை முதலில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவை 1. ஆயுள் ரேகை. இது செவ்வாய் மேட்டையும் சுக்கிர மேட்டையும் ஒட்டி வளைந்து செல்லும். 2. புத்திரேகை — இது குரு மேட்டிற்கும் செவ்வாய் மேட்டிற்கும் இடையில் ஆரம்பித்துச் செவ்வாய் மேடு அல்லது சந்திர மேட்டை நோக்கிச் செல்லும். 3. இருதய ரேகை — இது புதன் மேட்டில் ஆரம்பித்து சனி, குரு மேடுகளை அடையும். 4. சூரிய ரேகை — இது சூரிய மேட்டில் காணப்படும். 5. புதன் ரேகை — இது ஆயுள் ரேகைப் பகுதியில் ஆரம்பித்துப் புதன்மேட்டை அடையும். 6. சனி அல்லது விதி ரேகை — இது உள்ளங்கையின் அடிப்பாகத்தில் ஆரம்பித்துச் சனி மேட்டை அடையும். 7. செவ்வாய் ரேகை — இது சுக்கிர செவ்வாய் மேட்டில் ஆயுள் ரேகைக்கு இடையாகச் செல்லும். ஆக இந்த ஏழு ரேகைகளையும் அவை உண்டாகும் இடங்களையும் படத்தில் பார்த்து, பிறகு உங்கள் கைகளில் உள்ள ரேகைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் ஓரளவு புரிந்துவிடும்.

பிரதான ரேகைகளான ஆயுள், புத்தி, இருதய ரேகைகள் எந்தக் கிரகத்தின் பெயரையும் கொண்டிருக்கவில்லை. ஆனால் மற்ற ரேகைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட மேட்டில் தோன்றி அம்மேட்டிற்குரிய கிரகத்தின் பெயரைக் கொண்டிருப்பதை மனத்தில் பதிய வைக்க வேண்டும். சூரிய ரேகை சூரிய மேட்டிலும், புதன் ரேகை புதன் மேட்டின் மேலும், விதி என்னும் சனி ரேகை சனி மேட்டிலும், செவ்வாய் ரேகை செவ்வாய் மேட்டிலும் முடிவடைவதைக் காணலாம். இந்த ஏழு ரேகைகளும் உள்ளங்கையில் அப்படியே படத்தில் உள்ளது போல் இருக்கும் என்று கூறிவிட முடியாது. இவை, கைகளுக்கு ஏற்ப அளவில், நிறத்தில் மாற்றமுடையவை. சிலரது கைகளில் செவ்வாய் ரேகையே இல்லாமல் இருக்கலாம். ஒரு சிலருக்கு புதன் ரேகை சிறியதாக இருக்கலாம். இவ்வாறு மாறுபட்ட தன்மையுடன் ரேகைகள் காணப்படுமாயின் பலன்களும் மாறும். ஒவ்வொரு மேட்டிற்கும் ஒரு சிறப்புத் தன்மையும், பல பொதுத் தன்மைகளும் உண்டு. அது போலவே ரேகைகளின் எண்ணிக்கை, அவை அமைந்துள்ள கைகளின் நிறம், அளவு, இவைகளுக்கு ஏற்ப பலன்களைக் காட்டும். ரேகைகளின் பலன்களையும், மேடுகளின் பலன்களையும் எவ்வாறு அறிவது என்பதை இனி வரும் பகுதிகளில் காணலாம்.

பொதுவாக மேடுகளும் ரேகைகளும் நல்ல ரோஜா நிறத்தில் காணப்பட்டால் அப்படிப்பட்டவர்கள் சகல சௌபாக்கியங்களுடன் வாழ்வார்கள். எனக் கூறலாம். சிதைந்த அல்லது குழிவிழுந்த மேடுகளும், வெட்டுப்பட்ட ரேகைகளும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிக்கல்களை நன்கு எடுத்துக்கூறிவிடும். அம்மாதிரியான கைகளை உடையவர்கள் சரியான முறையில் பரிகாரங்கள் பிரார்த்தனை ஆகியவைகளைச் செய்தால் நற்பலன் கிடைத்து நன்கு வாழ முடியும்.

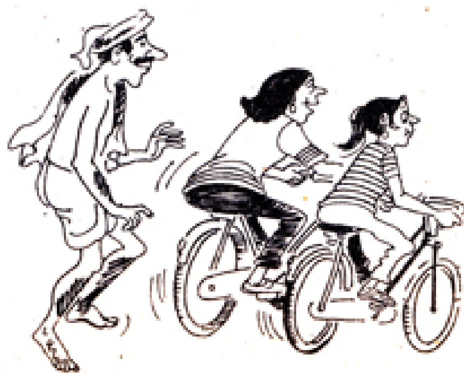
சைக்கிளிலேயே 1125 கி.மீ!

நாங்கள் பதினாறு பெண்கள். இரண்டு ஆண்களாக மதுரை — சென்னை — மதுரைக்குச் சைக்கிளிலேயே பயணமாவது என்று முடிவு செய்தோம். முதலில் 750 கி. மீ. தூரம் திருவனந்தபுரம் போய் வந்த உற்சாகத்தில் மேஜர் சி. ஈ. ராகவன், சென்னை வரை 1125 கி. மீ. சைக்கிளில் போகலாமே என்றார்.

நாங்கள் ஜானகி, விமலா, ஜெயபாண்டியம்மாள், கலைச்செல்வி, ஜோதி, பத்மா, தீபா, ஜோசபின் லதா, கருணை, சகுந்தலா, சித்ரா, சமத்துவராணி, இராபட் சுமதி, வித்யா, ஆனந்த் ஜோதி எனப் பதினைந்து பேரும் கல்லூரி மாணவிகள். ஆசிரியை அமிர்தமும், மேஜர் சி. ஈ. ராகவனும், பி. ஏ. ஸ்டாஃப் முருகேசனும் எங்களுடன் துணைக்குப் புறப்பட்டனர்.

பயணம் தொடங்கிய போது ஏகப்பட்ட உற்சாகம்! மதுரை மீனாட்சி அரசினர் கல்லூரி முதல்வர் தொடங்க கூடியிருந்தவர்கள் எல்லோரும் கைகாட்ட ஏகப்பட்ட சந்தோஷத்துடன் புறப்பட்டோம். மணிக்கு எட்டு கி. மீ. வேகத்தில் பயணப்பட்டோம். சுராசரியாக ஒரு நாளைக்கு நூறு கி. மீ. போயிருப்போம்.

பெரம்பலூருக்கு முன்புவரை ஒன்றும் பிரச்னையில்லை. அதற்குப் பிறகு சனியோ என்ன காரணமோ தெரியவில்லை. அடிக்கடி சைக்கிள்கள் பங்சர் ஆக ஆரம்பித்தன. ரிப்பேர் வேறு. தங்கித் தங்கி அரும் பாடுபட்டு இரவு ஒன்பதேகால் மணிக்குப் பெரம்பலூர் வந்து சேர்ந்த போது பசியும் உடல் சோர்வுமாக ஏண்டா இந்தப் பயணம் வந்தோம் என்றே ஆகிவிட்டது. சிலருக்குக்





கண்களில் கண்ணீரே வந்துவிட்டது.

பெண்கள் உடலால் பலவீனமானவர்களாயிற்றே. நீங்கள் எப்படி இவ்வளவு தூரம் போவீர்கள் என்றெல்லாம் சில பேர் ஆரம்பத்திலேயே கேட்டார்கள்.

புதிய சாதனைகளைச் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசைதான். எத்தனைதான் சோர்வு ஏற்பட்டாலும் வழியில் பாமர மக்கள் எங்களை அக்கறையோடு விசாரித்துத் தெரிந்து கொண்டு பாராட்டியபோது ரொம்ப சந்தோஷமாக இருந்தது. கடைசி நாள் திரும்பும் போது மதுரைக்கு பதிமூன்று கி. மீ. இருக்கும் போது, பஸ்ஸுக்காகக் காத்திருந்த ஒரு விவசாயி எங்களைப் பார்த்துவிட்டு எங்களுடன் சைக்கிளிலேயே கிளம்பி விட்டார்! இதெல்லாம் சந்தோஷம்தான். ஆனால் இடையிடையே வந்த பிரச்னைகள் இருக்கின்றனவே......

வேலூர்வந்துசேர பதினாறுகி.மீ.இருக்கும். இரவுநேரம்.. மிகவும் தாகம் என ஒரு சர்பத் கடையில் எலுமிச்சை சர்பத் வாங்கிக் குடித்துவிட்டுக் கிளம்பினோம். அவ்வளவுதான். வழியெல்லாம் ஒருவர் மாறி ஒருவர் வாந்தி எடுக்க ஆரம்பித்தார்கள். சிலர் அதிகம் சோர்ந்து போய்த் தண்ணீர் கேட்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

ஓரளவு சமாளித்துக் கொண்டவர்கள் ஐந்து பேர்தான். அந்தத் தேசிய நெடுஞ்சாலையில் போன வாகனங்களெல்லாம்


சமையல் சோடா போடாம
லேயே வடை, பக்கோடா போன்
றவை மொறுமொறுப்பாக வர வேண்
டுமா? ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ரவையைக்
கலந்து பாருங்கள். அசந்து விடுவீர்
கள். சூடு ஆறியபின்பும்மொறுமொறு
வென்று வைக்கும் சக்தி ரவைக்குத்
தான் உண்டு. சுவையும் கெடாது.

— மீனு ரமணி.

பேயாய்ப் பறந்தன. யாரும் நிறுத்தவில்லை. என்ன செய்வது?

கடைசியில் ஒரு கட்டை வண்டியை நிறுத்தி, மயங்கும் நிலையிலிருந்த நான்கு பேரை ஏற்றி ஒரு சைக்கிளையும் ஏற்றினோம். வேலூருக்குப் போய் உதவி அழைத்துக் கொண்டு வருவதாகச் சொல்லிவிட்டு நாங்கள் கிளம்பினோம்.

வேலூர் போய்ச் சேர்ந்தபோது அளவற்ற சோர்வு. அந்த இரவு நேரத்தில் யாரைப் போய் உதவி கேட்பது? கடைசியில் காவல் துறையின் உதவியை நாடினோம். அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு நாங்கள் கிளம்பிய நேரத்தில் மற்றவர்களும் மெதுவாக வந்து விட்டார்கள். அப்பாடா என்றாகியது.



இத்தனையும் மீறிச் சென்னைக்கு வந்து, ஒரு முன்னாள் எம். எல். ஏ. சொன்னார் என்று தொலைக்காட்சி நிலையத்திற்குப் போனோம். எங்களை என்ன' ஏது என்று கூடக் கேட்டுக் கொள்ளாமல் விரட்டியடித்து விட்டார்கள்.

அதேபோல் நெடுஞ்சாலைத்துறை வைத்திருக்கும் மைல் கல்களின் லட்சணம் இருக்கிறதே! புதுக்கோட்டையிலிருந்து நாகப்பட்டினம் வரும் வழியில் நெடுந்தூரம் வந்தும் 155 கி. மீ. என மைல் கற்கள் காட்டும். நான்கைந்து கி. மீ. தாண்டி வந்து விட்டபோதும் கூட முன்பு பார்த்த அதே அளவை மீண்டும் காட்டும் மைல் கற்கள் பல இடங்களில் இருந்தன.

நெடுஞ்சாலையில் பறக்கும் வாகனங்கள் எங்களை பயமுறுத்திக் கொண்டே இருக்கும். புதுக்கோட்டை திருவாரூர் குறுகிய சாலையில்கூடத்தரையைத்தொடாதுபறக்கும் வாகனங்கள்தான் அதிகம்.

இத்தனையையும் தாண்டி நாங்கள் மதுரைக்குத்திரும்பியபோது எங்கள் ஊர் மக்கள் எங்களுக்கு அளித்த மகிழ்ச்சிகரமான வரவேற்புத்தான் இதமாக இருந்தது.

'சாதனைகளைச் செய்ய விரும்பும் இளைஞர்களாகிய நாங்கள் படும் சிரமங்களுக்கு மாற்றாக உற்சாகம் கொடுங்கள்.'

இந்தப் பயணத்தின் மூலம் இதைத்தான் சொல்லத் தோன்றுகிறது எனக்கு!

— ஜானகி

தீவிருதிகள்



4

"அம்மா நம்ப வள்ளுவர் ஜோஸ்யர் கிட்டே காண்பிச்சதுலே, ரொம்ப நல்லா ஜாதகம் பொருந்தியிருக்குன்னுட்டார். இப்ப மேலே பேச நாமளேதானேம்மா போகணும். என்ன பேசணும், எப்படிப் பேசணும்னு ஒண்ணுமே தெரியாதம்மா. நீயும் வீட்டை விட்டு வெளியே வர மாட்டே. எனக்கு ரொம்ப டென்ஷனாயிருக்கும்மா." என்றாள் பாரதி.

"பாரதி, மொதல்லே நமக்குள்ளேயே ஒரு தீர்மானம் பண்ணிண்டு, அப்புறமா அவங்க வீட்டுக்குப் போகலாம். நாலு பெண்களிருக்கறதுனாலே, யோசிச்சுத்தான் செய்யணும். நான் என் யோசனையை சொல்றேன். அப்புறமா, மாப்பிள்ளையையும் கேட்டுட்டு, ஒரு முடிவுக்கு வரலாம்."

"சொல்லும்மா."

அதற்குள் வாசல் கதவின் சப்தம்கேட்டுத் திரும்பினாள் பாரதி. "வாங்கோ, சித்தப்பா. சௌக்கியமாயிருக்கீங்களா? விஜியும், லட்சுமியும் சௌக்கியமா? எத்தனை குழந்தைகள்? பாலு அண்ணாவின் பையன் எம். டெக் முடிச்சுட்டானா? எங்கே வேலையிலே இருக்கான்? சித்தி எப்படியிருக்கா...?"

"பாரதி, சித்தப்பா உள்ளே வந்து உட்காரட்டும்டி. படபடன்னு இன்னும் சின்னப் பெண் மாதிரியே பொரிஞ்சு கொட்டறயே. வாங்க. உக்காருங்க. எதுவும் விசேஷமா?"

"மன்னி! லட்சுமியோட பொண்ணுக்குக் கல்யாணம் நிச்சயமாயிருக்கு. நிச்சயதார்த்தம் கார்த்திகையிலேயே வச்சுண்டுட்டோம். தை மாசம்தான் கல்யாணம். அவசியம் வரணும் மன்னி. பாரதி நீயும் கண்டிப்பா வாம்மா. ஒருத்தரையொருத்தர் பார்த்து எத்தனை நாளாறது? மன்னியை அடிக்கடி இங்கே வந்து பார்த்துடறோம். உன்னைப் பார்க்கிறதுதான் குதிரைக் கொம்பாயிருக்கு. மாப்பிள்ளையும் வந்திருக்காரோன்னோ?"

"வந்திருக்கார் சித்தப்பா. இப்பத்தான் படுத்துண்டார். கொஞ்ச நேரத்துல எழுந்துடுவார். நீங்க காப்பி சாப்பிடறீங்களா?"

பாரதி கேட்கும்போதே, காமாட்சி காப்பியும், டிபனுமாய் வந்தாள். மைத்துனரின் பக்கத்தில் வைத்துவிட்டு உள்பக்கமாய் நின்றாள்.

"இதுவுக்கு என்ன கையில கொடுக்கிறது? எத்தனை சவரன் போடறீங்க? மனுஷா நல்லவாளா...?"

"ரொம்ப நல்லவா மன்னி. முந்தி நம்ப பக்கத்து வீட்டுல ஒரு தீக்ஷிதர் இருந்தாரே, ஞாபகமிருக்கா மன்னி. அவரோட பெண் வயித்துப் பேரன்தான். பி. ஏ. படிச்சுட்டு, கம்பெனியிலே ஆடிட்டராயிருக்கான். பாக்கவும் பரவாயில்லே. ரெண்டு செலவும் நம்பளோடதுதான். டிரஸ்ஸுக்கு மட்டும் மூவாயிரம் கையிலே தரணும். வைரத்தோடு போட்டு இருபத்தஞ்சு சவரன் போடறது. கொடித் திருமாங்கல்யமும் நாமேதான், கூரைப் புடைவையும் நாமளேதான். ஆனா மனுஷா ரொம்ப நல்ல மாதிரி. அதனால சரின்னுட்டோம்."

"பாரதி! சித்தப்பா சொன்னதைக் கேட்டியா? இதையேதான் நானும் யோசிச்சு வச்சிருந்தேன். நீருவுக்கும் இப்படியே செஞ்சுடலாம். இன்னிக்கு சித்தப்பா வந்ததும் நல்லதாச்சு பாரதி. அவரையும் கூட்டிண்டு பிரகாஷ் வீட்டுக்குப் போய்ட்டு வாம்மா. பெரியவரா, சித்தப்பா வந்ததே ஒரு நல்ல சகுனம்னு நினைச்சுக்கோ."

"மன்னி! நீருவுக்கும் கல்யாணம் நிச்சயமாயிருக்கா. ரொம்ப சந்தோஷம் மன்னி. யார் பையன்?"

"ஊர்ல, நம்ப தெருக் கோடில ஸஹஸ்ரநாமம்னு ஒரு மாமா இருந்தார் இல்லையா? அவரோட மச்சினியோட, நாத்தனார் பேரன்தான் இந்தப் பையன். பிரபு மாதிரியே, பழகுவான். அவனோடதான் வேலை செய்யறான். சீக்கிரமே மேனேஜராயிடுவானாம். மனுஷா நல்லவாளாயிருக்கா. ஜாதகம் பொருந்தியிருக்கு. இனிமேல்தான் பேச்சு, வார்த்தைக்குப் போகணும். நீங்க இன்னிக்குப் பெரியவாளா, அவாளோட போய்ட்டு வந்துடுங்கோ. அவசரம் ஒண்ணும் இல்லையே?"

"அவசரம் இல்லே. நாளைக்குத்தான் ஊருக்குப் போகப் போறேன். மன்னி, இன்னொரு விஷயம். வைரத்தோடு, பெரியப்பா, சித்தப்பாக்களோட பரிசா பாரதியோட குழந்தைகளுக்கு இருக்கட்டும். குழந்தைகளுக்குத் தாத்தா முறையில நாங்க இருக்கறப்போ ஏதானும் செய்ய வேண்டாமா? நான், அண்ணா ராமு, ஜக்குவுமா மொதல்லேயே யோசிச்சுத்தான், நம்ப வீட்டுப் பேத்திகள் எட்டு பேருக்கும் வைரத்தோடு கட்டி வச்சுட்டோம் மன்னி."

"இத்தனை ஏம்பா தரணும்? எனக்குன்னு தான் நிறைய பங்கு தந்திருக்கீங்க. இன்னும்... இவ்வளவு... இவ்வளவு... எனக்கு... நிஜம்மா என்ன சொல்றதுன்னே தெரியலே. இது அனாவசியம்பா..."

"என்ன மன்னி நீங்க. எங்களுக்காக எவ்வளவு உழைப்பு அந்த வீட்டிலே உழைச்சிருக்கேள்? எந்தக் காரியம் செய்யறதானாலும், உங்ககிட்டே முதல்லே ஆசீர்வாதம் வாங்கிண்டுதான் செய்யணும்னு அம்மாவும்,

சியாமளாராவ்

அப்பாவும் எத்தனை தரம் சொல்லியிருக்கா தெரியுமா? உங்க கையாலே ஆசிர்வாதம் வாங்கிண்டது எதுவுமே வீணாப் போனதில்லே மன்னி. நம்ப நிலத்துல மொதல்ல விதை தூவறச்சே கூட, அந்த விதை நெல்லை உங்க கையால பிடி வாங்கிண்ட பிறகுதானே, தூவறதுக்கே போவான் கோனையன். இப்பவும் லட்சுமி பொண்ணு கல்யாணத்தைப் பத்தி மொதல்லே உங்ககிட்டே சொல்லிட்டுத்தான், ஊருக்கே சொல்லணும்னு இங்கே வந்தேன் மன்னி? நீங்க இங்கே இருந்தாலும், என்னிக்கும் உங்களை நெனைச்சுப் பார்க்காம இருக்கறதில்லே. ஏதோ ஒரு பேச்சுல, நீங்க எப்படியோ வந்துடுவேள் மன்னி. அதனால நீங்க தயங்கக் கூடாது மன்னி. ஏத்துண்டுதான் ஆகணும்.

கண்களில் துளிர்த்ததை மேல் அங்கவஸ்திரத்தால் துடைத்துக் கொண்டே கூறினார் பரசுராமன்.

பாரதி அப்படியே திக்பிரமையாய் உட்கார்ந்திருந்தாள். அம்மாவுக்கு இத்தனை வருஷம் கழித்தும் எவ்வளவு மரியாதை புகுந்த வீட்டில்? இது அம்மாவின் ஸ்வபாவீகமான நல்ல நடத்தையினால்தானே. அதுவும் கணவனுடன் வாழ்ந்ததெல்லாம் விரல் விட்டு எண்ணக் கூடிய நாட்களாயிருந்தும், எப்படி அந்தவிதமான ஒட்டுறவை அவர்களுடன் ஏற்படுத்திக் கொண்டாள்.

'அம்மா! உன்னைப் போல, கண்டிப்பா, உன்னாட்டம் என்னால இருக்க முடியாதும்மா. உன்னைப் பத்திப் பெருமையா நினைச்சுக்கறேனே ஒழிய, நடந்துக்கத் தயங்கறேன்ம்மா. யூ ஆர் கிரேட்மா!'

மனத்தில் மறுகியபடி உட்கார்ந்திருந்தாள் பாரதி.

பரசுராமனும், நாகநாதன் கீழே வந்ததினால் அவருடன் தோட்டத்தைப் பார்த்தவாறே பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

காமாட்சி, சமையலறையின் சுவரோரமாய்ச் சுருண்டு படுத்திருந்தாள். இடது கையை மடக்கி, தலையை அதன் மேல் வைத்தாள். பார்வை எங்கோ நிலைத்தது.

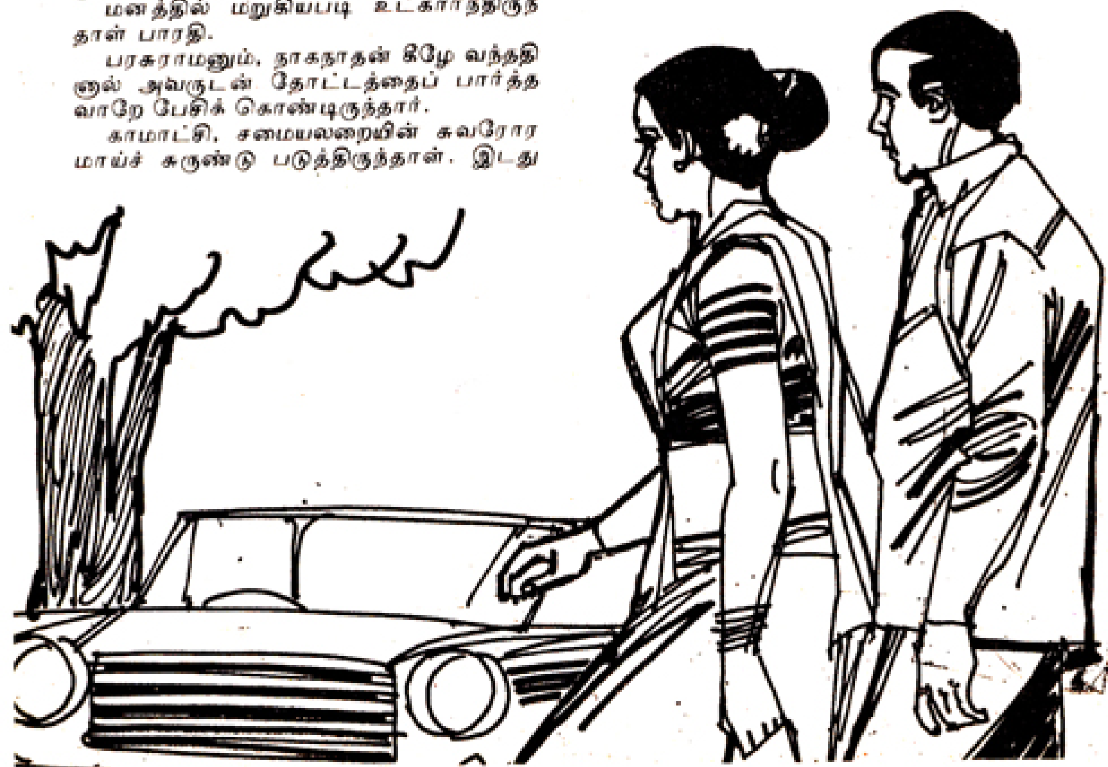
வாயும், வயிறுமான காமு, மழுங்கத் தலைமுடி களையப்பட்டு, வெள்ளைப் புடைவை உடுத்தி உட்கார்த்தி வைக்கப்பட்டிருந்தாள். மாலை வரை யாரும் பார்க்கக் கூடாது என்கிற சாஸ்திரப்படி இருண்ட அறையில், ஒரு கிழவியுடன் இருந்தாள். நடுங்கும் குளிரில் அந்தக் கிழவி அவ்வப்போது, 'என்னென்னமோ கூறி ஒப்பாரி வைத்தபோதும் இவளால் அழக்கூட முடியாமல் தொண்டை இறுகிப் போயிருந்தது. முழங்காலைக் கட்டிக் கொண்டு சுவரில் சாய்ந்தவள், சாய்ந்தவள்தான். மூச்சு ஒன்றுதான் இருந்ததே தவிர, பேச்சோ, அசைவோ இல்லவே இல்லை.

மாலை விளக்கேற்றியதும் ஒவ்வொருவராய்ப் பார்க்க வர, உள்ளே வந்த பரசுராமன் கதறிய கதறல்.

''ஐயோ மன்னி! உன்னை இந்தக் கோலம் பண்ணிட்டானே. பார்க்க முடியலியே. என்னால தாங்க முடியலியே... மன்னி... மன்னி... இப்படிப் பண்ணிட்டானே... மன்னி...''

முகத்தில் அறைந்து கொண்டு, உண்மையான ஆதங்கத்துடன், மனம் பொருமல், கதறிய கதறலில், அவனுடைய மனம் வெடித்துச் சிதறியது. அம்மா, அம்மா என்று புரண்டுக் கத்தித் தீர்த்து விட்டாள்.

காமாட்சியின் வாய் அம்மா, அம்மா என்று அரற்ற, கண்களிலிருந்து கண்ணீர் கொட்டிக் கொண்டிருந்தது. யதார்த்த நிலைக்கு வர வெகு நேரமாயிற்று. நிஜமாகவே அப்போதுதான் புரண்டு, அரற்றி, அழுத வேதனை, உடல் முழுவதும் வியாபித்து



அலைக்கழித்தது. பேசாமல் ஸ்வாமி உள்ளுக்குச் சென்று, கண்களை மூடி பத்மாஸனத்தில் அமர்ந்து கொண்டாள் காமாட்சி.

நடந்த பல நிகழ்ச்சிகள் முதலில் மனத்தை அலைக்கழித்துவிட்டு, பிறகு அமைதியாகியது. அந்த அமைதியைப் பூரணமாக அனுபவித்தபின் கண் திறந்தாள் காமாட்சி. நேரம் கடந்திருந்தது. சட்டென யதார்த்த வேலைகளுக்குத் தன்னை உட்படுத்திக் கொண்டாள்.

"பாட்டி..."

வந்தது ஆனந்திதான். அதிகமாய்ச் சுரத்து இல்லாமல் இருந்தாள்.



"என் ஒருமாதிரி இருக்கே.. அம்மா கோவிச்சுண்டாளா?"

அவ்வளவுதான். பொங்கிப் பொங்கி, வெடித்துச் சிதறினாள் ஆனந்தி. கை அவள் முதுகை ஆதரவாய்த் தடவினாலும், வாய் அவளைச் சமாதானப்படுத்தினாலும், மனம் மட்டும் இப்படி அழும்படியாய் என்ன நடந்திருக்கும் அந்த வீட்டில்...? என்ற யோசனையில் அழுந்தி நின்றது.

"பாட்டி... எனக்குச் சொல்லவே நாக் கூசறது. ஆனாலும் என் கஷ்டத்தைச் சொல்ல உங்களை விட்டால் யாருமே இல்லை பாட்டி. நான் பொய் சொல்லலே. ஆனா நான் சொன்னா கண்டிப்பா நீங்க நம்பவே மாட்டீங்க பாட்டி. ஆனா நான் சொல்லப் போறது அவ்வளவும் சத்தியமா நிஜம்தான் பாட்டி."

"ஆனந்தி, நான் நம்பறதும், நம்பாம இருக்கிறதும் அப்புறமாப் பார்த்துக்கலாம். மொதல்லே உனக்கு என்ன சொல்லணும்னு தோணறதோ அதைச் சொல்லு. உள்ளே அடைச்சிண்டிருக்கிறதை வெளியே கொட்டாட்டா, மனசுல் சாக்கடை மாதிரி நாற ஆரம்பிச்சுடும். கண்டதும் மேலே மேலே சேர்ந்து, நீயே அழுந்திப் போயிடுவே. அதனால மொதல்லே மனசைச் சுத்தமா வச்சுக்கத் தெரிஞ்சுக்கோ. அதுக்கு வழி உனக்கு நெருங்கினவா கிட்டே, நம்பிக்கையானவாகிட்டே மனசுல இருக்கிறதையெல்லாம் ஒட்ட வழிச்சுக் கொட்டணும். புரிஞ்சுண்டியா. இப்ப சொல்லு. கண்ணைத் தொடச்சிக்கோ..... ம்...."

"பாட்டி... எங்கம்மா... அம்மா வந்து... ம்...ஹூம்..."

மேலே பேச முடியாமல் மறுபடியும் அழுதாள் ஆனந்தி.

"அம்மாவோட நடவடிக்கை சரிவர இல்லேன்னுதானே சொல்ல வர்றே... இல்லே இன்னும் புதுசா வேறே ஏதானுமா?"

"பாட்டீ..."

அதிர்ச்சியில் கத்தியே விட்டாள் ஆனந்தி.

"ஆனந்தி, நீ சின்னப் பொண்ணு. இதைக் கண்டுபிடிக்க உனக்கு இவ்வளவு நாட்கள் வேண்டியிருந்திருக்கு. ஆனா இங்க ஒருநாள் உங்கம்மா வந்தபோதே எனக்குப் புரிஞ்சுடுத்து. அழாதேம்மா. உனக்கு இருக்கிற நல்ல புத்தியும், தெளிவும் உங்கம்மாவுக்கும் இருந்திருக்கலாம். என்ன செய்யறது? மூன்று குழந்தைகளைப் பெத்தவளாயிருந்தும், இப்படி ஒரு அநியாயம் நடக்க வேண்டாம்தான். மனசை ஒளப்பறிச்சுக்காதே. வேதனைதான். என்ன பண்றது?"

உண்மையான அனுதாபத்துடன் அவளைச் சமாதானப்படுத்தினாள் காமாட்சி.

"பாட்டி, இதுக்கு எங்கப்பாவே உடந்தை பாட்டி..."

"என்னது, இப்படியொரு குண்டைத் தூக்கிப் போடறே? நானானா உங்கப்பாவுக்குத் தெரிஞ்ச நாலு போடு முதுகில

போட்டாச் சரியாயிடுவான்னு நெனச்சுண்டிருக்கேன். நீ இப்படி சொல்றயே. கட்டிண்டவனேயா இந்த நீசக் காரியம் பண்றான்?''

''ஆமாம் பாட்டி. நானும் கவனிச்சுப் பார்க்கறேன். ராத்திரி பத்து மணிக்கு எங்கப்பா ஒரு காரிலே வர்றார். அம்மா தயாரா டிரஸ் பண்ணிண்டு நிக்கறா. அப்புறமா ரெண்டு பேருமா போறா. ஆனா அப்பா கார் வரைதான் போறார். அம்மாவை ஏத்தி வுட்டுட்டு, பேசாம படுத்துக்கிறார். இல்லேன்னா சில நாட்களில் குடிக்கிறார். விடியற்காலே நாலு மணிக்குள்ளே அம்மா கார்லேயே வந்துடறா. இந்த மாதிரி கண்டிப்பாய் வாரத்துக்கு மூணு நாட்கள் நடக்கறது பாட்டி. எனக்கு ரொம்ப அவமானமாகவும் வேதனையாகவும் இருக்கு பாட்டி. இப்போ எங்க வீட்டிலே பணத்தட்டுப்பாடே இல்லே. சாப்பாடும் வக்கணையா இருக்கு. ஆனா எனக்கு மனசு ஒப்பலியே பாட்டி...''

அழுத ஆனந்தியை மீண்டும் தட்டிக் கொடுத்து, சமாதானப்படுத்தினாள் காமாட்சி.

கடவுளே, அழகும், இளமையுமாய், புத்தம் புதியதாய் இருக்கும் இந்தப் பெண்ணை விட்டு வைக்கணுமே. இந்தப் பொண் தப்பிச்சுக்குவாளா இல்லே அகப்பட்டுண்டு முழிப்பாளா? காப்பாத்துப்பா. இந்தப் பொண்ணை பழகின தோஷம் மனசு கலங்குறதுப்பா.

''பாட்டி! நான் வீட்டுக்குப் போறேன் பாட்டி...''

''சரிம்மா. நீரு கல்யாணத்துக்கு இன்னும் ஒரு மாசம்தானேயிருக்கு? கூட மாட ஒத்தாசைக்கு வர்றியா ஆனந்தி? உங்கம்மாகிட்டே சொல்லிட்டே வாயேன். கார்த்தாலே வந்துட்டியானா, ராத்திரி போயிக்கலாம். என்ன சொல்றே?''

''கண்டிப்பா வர்றேன் பாட்டி. எனக்கும் வீட்டை விட்டு வெளியே வந்தாப் போறும்னு இருக்கு. உங்க பேத்தியா நானும் பொறந்திருக்கக் கூடாதான்னு எனக்கு எவ்வளவு ஏக்கமா இருக்குத் தெரியுமா பாட்டி. அம்மாகிட்டே எப்படியாவது பர்மிஷன் வாங்கிண்டு வந்துடறேன்...''

கண்கள் மின்ன, ஓர் உற்சாகத்துடன், குதூகலமாய்க் கூறினாள் ஆனந்தி. வந்த நிலைக்கு மாறாக, முகம் இப்போது பிரகாசமாயிருந்தது. காமாட்சிக்கும் மனம் கொஞ்சம் நிம்மதியாயிற்று.

(தொடரும்)

இதோ வித்தியாசமான பெண்கள்!

விவசாயத் துறையில் ஒரு பெண் பட்டமேற்படிப்புப் படித்தது ஆச்சரியமென்றால், பயிற்சிக்காக இவரை அமெரிக்கா அழைத்திருப்பது அதைவிட ஆச்சரியமல்லவா?

செல்வி சபிதா வேலுசாமி கோவையைச் சேர்ந்தவர். ஆராய்ச்சி மாணவராகத் தன்னைப் பதிவுப்படுத்திக் கொண்ட நிலையில், 'இளம் விவசாயிகள்' பயிற்சித் திட்டத்தின் கீழ் அமெரிக்காவிற்குச் செல்லத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரே இந்தியப் பெண்மணி ஆகிறார் இவர்.

தன்னுடைய இருபத்தியாறு ஏக்கர் நிலத்தை நிர்வகித்து வரும் 'இவர் 'மிகவும் வெற்றிகரமான முற்போக்கு விவசாயி' யாக இருப்பதே தனது எதிர்கால இலட்சியம் என்கிறார்.





''எனக்கு அதிர்ஷ்ட நெம்பர் இரண்டு. அதனாலதான் ஸ்கூல் ஃபைனல் பரீட்சைகளில் இரண்டாவது ரேங்க். 11—ஆவதிலே இரண்டாவது இடம். இப்போ ஹையர் செகண்டரி எஜுகேஷன் பரீட்சைகளிலும் மஹாராஷ்டிரா மாநிலத்தில் இரண்டாவதா வந்திருக்கேன்'' என்கிறார் பம்பாயைச் சேர்ந்த குமாரி சுதா மஹாதேவன். திருநெல்வேலி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த இவர் அறுநூறுக்கு 508 மார்க் வாங்கி நான்கு மதிப்பெண்களில் முதல் ரேங்கை இழந்திருக்கிறார்.

— வி. விஸ்வநாதன்



மிட்டாய் மன்னன்
புதிய இனிப்பை அளிக்கிறார் – காஃபிச் சுவையைக் கடித்து ரசிக்க !





காஃபி பைட்



மிருதுவான சத்து நிறைந்த கிரீம்மிக்க டாஃபி. இதில் கூடுதலாகச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது, காஃபியின் சுவை. உங்களுக்குப் பிடித்தமான விதத்தில் தயாரிக்கப்படுகிறது. இன்றே ரசித்துப் பாருங்கள்.

சுவைமிக்க பாரிஸ் மிட்டாய்கள்:

காரமில்க்
சாக்லேட் எக்ளேயர்ஸ்
ட்ரை-மி • சாக்ளேயர்ஸ்
கோகனட் க்ரீம் • லால்லிபாப்ஸ்
காஃபி பைட்



இனிப்பு உலகில்
70 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக
தரமான தயாரிப்பாளர்கள்.



பாரிஸ் அளிக்கும்
ஒரு தரமான தயாரிப்பு

HTA 7020

உணவு வகைகள் தேசத்துக்கு தேசம், ஊருக்கு ஊர், ஏன் ஜாதிக்கு ஜாதி என்று மாறி, ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு ருசி மணம். இப்படி மாறி மாறி நம்மை நாவுக்கரசர்க ளாக்குகிறது. சங்கீதத்தில்தான் கற்பனை. இலக்கியத்தில் கற்பனை என்றில்லை. உணவு முறைகளைப் படைப்பதிலும் பாட்டி முறை மாறி இன்று கற்பனை கைகளுக்கு வர சுவை உணவு நாவுக்குக் கிடைக்கிறது. சுருங்கச் சொன்னால் சங்கீதத்தில்தான் செம்மங்குடி பாணி, எம். எஸ். பாணி, ஜி. என். பி. பாணி என்று இல்லை. மோர்க்குழம்பில் கூட இங்கே பல பாணிகளைப் பார்க்கலாமே! உப்பு மட்டும்தான் 'காமன்!' (ருசியில்!)



தஞ்சாவூர் (வைணவர் பாணி)

புளித்த தயிர் (கெட்டி!) — 2 கப், துவரம் பருப்பு 3 ஸ்பூன் ஊற வைக்கவும். துருவிய தேங்காய் கொஞ்சம். 1 துளி பெருங்காயம், அரை ஸ்பூன் உளுத்தம்பருப்பு, கடுகு, வர மிளகாய், கொஞ்சம் வெந்தயம் இவற்றைச் சிவக்க வறுக்கவும். 2 பச்சைமிளகாயும் வதக்கவும். துவரம்பருப்புடன் மஞ்சள் துளி வைத்து அரைத்த விழுதை கெட்டித் தயிரில் கலக்கவும். சூடு செய்து இறக்கவும். பச்சைக் கொத்துமல்லி போட்டுக் கடுகு தாளிக்கவும். **உப்பு அளவாக! பூசணி, வெண்டை, கத்தரித்** 'தான்'கள் விசேடம். அரிசி மாவைத் தயிரில் கலக்கவும்.

தஞ்சாவூர் (சைவ பாணி)

2 கப் புளித்த தயிரில் 1 ஸ்பூன் பச்சரிசியும் கடலைப்பருப்பும் ஊற வைத்து தேங்காய், கொத்துமல்லி விதை (லேசாக வறுத்து), வரமிளகாய், இஞ்சித் துண்டு, சீரகம், பச்சை மிளகாய் 2, அரைத்து மஞ்சள் பொடி சேர்த்துத் தயிரில் கலக்கிச் சூடு செய்து கடுகு தாளிக்கவும்.

கேரளா பாணி

புளித்த மோரில் தேங்காய், சீரகம், பச்சை மிளகாய் அரைத்துக் கலப்பது. சேனை, வாழை, பூசணி, முருங்கை போன்றவற்றை நீளவாட்டில் நறுக்கி வேகவிட்டு (புளி போட்ட நீரில்) மோரில் கலந்தால் 'அவியல்' எனும் 'நாமகரணம்.' தேங்காய் எண்ணெய் தாளிதம்.

பஞ்சாப் 'கடி'

கெட்டித் தயிரில் மஞ்சள் பொடி போடவும். பச்சை வெந்தயத்தை (எப்போதும் இந்தப் பொடி 'ரெடி' அவர்களுக்கு) கொஞ்சம் பொடிக்கவும். கடலை மாவு கொஞ்சம், மிளகாய்ப் பொடி, உப்புப் பொடி ஆகியவற்றை அளவாகப் போட்டுத் தயிரில் கலக்கிவிடவும். தனியாகக் கடலை மாவைக் கெட்டியாக உப்பு, சீரகம் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பில் எண்ணெயில் பொறிக்கவும். இந்த உருண்டைகளை மோரில் மிதக்க விட்டு லேசான சூடு ஏற்றினால் ருசியான 'கடி' ரெடி. 'கடி'க்காமல் உண்ணலாம்.

குஜராத்

புளித்த மோர் — 1 கப், பச்சை மிளகாய் திட்டமாக, இஞ்சி 1 துண்டு, மஞ்சள் பொடி கொஞ்சம், தானிய மாவு (கடைகளில் கிடைக்கும்). மோருடன் கொஞ்சம் நீர் சேர்க்கவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், அரைக்கவும். இதை கொஞ்சம் எண்ணெயில் வதக்கவும். தானிய மாவு சேர்த்து மோரில் குழப்பவும்.

மகாராஷ்டிரா "காண்ட்வி"

புளித்த மோர் 1 கப், தானிய மாவு — 100 கிராம், தண்ணீர் கொஞ்சம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, மஞ்சள் பொடி, உப்பு இவைகளை அரைத்து எண்ணெயில் வதக்க

மோர்க்குழம்பு(ங்)கள்!

சித்ரா

வும். மோரில் போடவும். எண்ணெயில் மிளகாய் வற்றல், கடுகு, பெருங்காயம் வறுத்து 'காண்ட்வி' யில் போடவும். தானிய மாவைத் தண்ணீருடன் கலந்து புளித்த மோரில் முதலிலேயே வைக்கவும்.

மாம்பழ மோர்க்குழம்பு

இவைதவிர 'மாம்பழ மோர்க்குழம்பு' க்கு நல்ல பழுத்த பழத்தைக் கடையவும், தோலை நீக்கிவிட்டு, பச்சை மிளகாய் (நல்ல காரமாக) சீரகம் அரைத்து 1 கப் கெட்டித் தயிருடன் கலக்கி அடுப்பில் சூடேற்றி இறக்கவும். இது ரொட்டிக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

இத்தனைதானா என்கிறீர்களா? 'மோர்' ரஸத்தை விடுவானேன். புளித்த மோர் வீணானால் மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, மஞ்சள் பொடி ஆகியவைகளை அதில் போட்டு அடுப்பில் வைத்துச் சூடேற்றவும். பெருங்காயம், சீரகம், கடுகு, வேப்பம்பூ, சுண்டை வற்றல் இவற்றை நெய்யில் வறுத்து (அளவாகப்) போடவும். 'கம்' மென்ற மணத்துடன் இந்த ரஸம் ரசமாக இருக்கும். நாவுக்கு இதம். இவையெல்லாம் பாட்டி வழியாக வந்து நம்மிடையே பரவிய வகைகள். முதல் ரக (வைஷ்ணவ பாணி) மோர்க் குழம்பில் சுண்டை வற்றலைப் பொறித்துப் போட்டால் 'துவாதசி மோர்க்குழம்பு' வயிறு புண்ணாகாமல் இருக்க ஏற்றது.

இப்போது பல வீடுகளில் 'ரெடி' மோர்க் குழம்பு பிரசித்தம். கடலை மாவைத் தயிரில் கலந்து மிளகாய்ப் பொடி உப்புப் போட்டுக் கலக்கிவிட்டு, லேசாகச் சூடு ஏற்றி இறக்கி விடுகிறார்கள். சீரகம், கடுகு, தாளிதம், கறிவடாம் வறுத்துப் போட்டால் போதும். வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்குச் சுலபமான முறை. இன்னொரு சுலப முறை ஊற வைத்த பச்சை மிளகாய், தேங்காய்த் துருவல், சீரகம், இவற்றை' அரைத்து புளித்த மோரில் உப்பு, மஞ்சள் பொடியுடன் கலந்து வைப்பது "பச்சை மோர்க் குழம்பு." அடுப்பில் சூடு செய்வது அவசியமே இல்லை. இது ஒரு தனி ருசி.

என்ன 'மோர்' (more) கு ழ ப் ப மா க இருக்கிறதே என்கிறீர்களா? புளித்த மோர் வீணாகாமல் ஒவ்வொருவிதத்திலும் சமைத்தால் நல்லதுதானே? நாவுக்கு ருசி வேண்டாமா?

ஜவர் இட்லி

தேவையான பொருட்கள்:

2 ஆழாக்கு புழுங்கலரிசி, 2 ஆழாக்கு பச்சரிசி, 2 ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்பு (வெள்ளை).

செய்முறை:

இவற்றைச் சுத்தம் செய்து, கலந்து மெஷினில் மாவாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். மறுநாள் காலை இட்லி தேவை என்றால், முதல் நாள் ராத்திரி தேவையான மாவில், தகுந்த அளவு உப்புப் போட்டு, சிட்டிகை பேக்கிங் சோடா, ஒரு கரண்டி தயிர் விட்டு, தண்ணீரும் ஊற்றிக் கலந்து வைக்கவும். (இட்லி மாவு பதத்தில் இருக்க வேண்டும்). மறுநாள் காலையில் இட்லி வார்க்கவும். மிருதுவான இட்லி சிரமம் இன்றித் தயார்.

— கௌரி.

நியூட்ராமுல் சக்தி





	1000 gms.	500 gms.	Refill.
நியூட்ராமுல்	37.21	19.29	–
மால்ட்டோவா	43.75	24.65	22.79
பூஸ்ட்	–	24.89	23.06
போர்ன்விட்டா	47.48	24.67	22.81

Prices as on 1st January, 1987. Local taxes extra.

நியூட்ராமுல்

விளங்குங்கள் நியூட்ராமுல் வஸ்தாத்தாக



குஜராத் கோ-ஆபரேட்டிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் ஃபெட. லிட்.,
ஆனந்த்-388 001.

daCunha/GCM/135/86 TAM

வருவது மழைக்காலமா?

நம்மை அதிலும் குறிப்பாகப் பெண்களை ஓட ஓட விரட்டும் காலம் வந்துவிட்டது! என்ன புதுக் கதையாக இருக்கிறதே. போலீஸ் கமிஷனர் முதல் பெண் நீதிபதி வரை பெண்களாயிற்றே என்று யோசிக்கிறீர்களா? நான் சொல்வது மழைக்காலத்தை அம்மணி! வெயில் வருகிறதே என்று துணியைப் போட்டால் தூறும் மழைக்குப் பயந்து ஓடித் துணியை எடுப்போம். ஊறுகாய் ஆடை கட்டிக்கொண்டு (சில சினிமா நடிகைகளைப் போல் இன்றி) நிற்கிறதே என்று வெயிலைத் தேடினால்.... ஹூம் மீண்டும் ஓடி எடுக்க ஒரு தூறல். இப்போது சொல்லுங்கள். நம்மை ஓட ஓட விரட்டும் காலம் மழை காலம்தானே!

நமக்கெல்லாம் எத்தனை எச்சரிக்கையுடன் பொருள்களைக் காப்பாற்றுவது என்பது பிரச்னைதானே? எத்தனை சுத்தமாக வீட்டை வைத்தாலும் ஒரு மாதிரியான வாடை. வெளியே இத்தனை நாட்கள் சுதந்திரமாகத் திரிந்த பூச்சிப் புழுக்கள் நம் வீட்டைத் தர்மவான் என நினைத்து அடைக்கலம் புகும்.

பெண்களுக்குத் தலைவலி மாதம்தான். குழந்தைகள் ஈர உடையோடு இராமல் கவனித்தாக வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மழை இன்பம். தண்ணீரில் நிற்க ஆசை. உடம்புக்கு வந்தபிறகு நமக்கு அவஸ்தை. இக்காலத்தில் (மழைக் காலத்தில்) ஜீரண சக்தி குறைவு. ஆசையாக இருக்கிறதே என்று அடை தட்டிச் சாப்பிட்டால் அவ்வளவுதான்! வயிற்றுப்போக்கு பிய்த்து உதறும்.

மழைக் காலத்தில் பெருந்தீனி, அளவான உணவு இவை அவசியம். தவறிக் கூட ஹோட்டல் ருசிக்கு நாக்கை நான்கு முழம் நீட்டாதீர்கள். அந்த அருவருத்த உணவைவிட விறுவிறுத்த பட்டினி மேல். வள்ளுவரை நினைத்து, 'யாகாவாராயினும் நாகாக்க' என்று கண்டதைத் தின்னாமல் இருங்கள்.

எண்ணெய்ப் பண்டம் ஏற்கெனவே நாவுக்கு மித்ரு. உடலுக்குச் சத்ரு. மழைக் காலத்தில் கேட்கவே வேண்டாம். தப்பித் தவறி நாவுக்கரசர்களாக (ருசியில்) ஆகிவிட்டால், சூடாக ஒரு டம்ளர் வென்னீரைக் குடித்துத் தொண்டையைச் சுற்றி நிற்கும் எண்ணெய் கொழகொழப்பை எடுத்து விடுங்கள்.

மாமிசம், மீன் இவற்றை அறவே தவிருங்கள். தயிர்கூட ஜீரணம் ஆகாத நேரம் இது. வெட்டவெளியில் தலைகீழாக உரித்துத் தொங்க விட்டிருக்கும் ஆட்டையும் மாட்டையும் இரண்டு மாதங்களாவது பாராமல் கண்ணை மூடிக் கொண்டால் 'காலரா'வைத் தடுக்கலாம்.

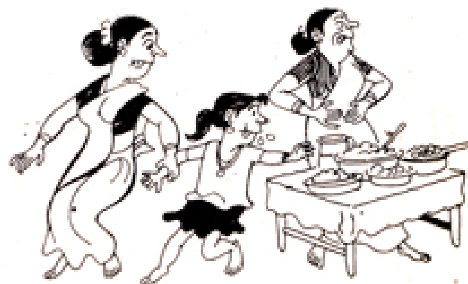
எலுமிச்சம்பழம் மலிவான காலம். நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வீட்டில் உள்ள பொருள்களை ஈரம் தாக்கி விடும். அடிக்கடி குழந்தையைக் கவனிக்கும் தாய் மாதிரி (இப்போதெல்லாம் யார் கவனிக்கிறார்கள் ஆயா அல்லவா என்கிறீர்களே... காதில் விழுகிறது) ஊறுகாய், தொக்கு இவற்றைக் கவனிக்கவும். ஈரம் படாத (ஈரக் காற்றுப் படாத) இடத்தில் வையுங்கள். மூடியை இறுக்கி மூடுங்கள். காற்று உடலுக்கு ஆனந்தம் — ஊறுகாய்க்கு அல்ல.

மிளகாய்ப் பொடி கூடக் கெடும். பச்சைப் புடைவைக் கட்டிக் கொள்ளும். (பூஞ்சைக் காளான் பிடிக்கும்!) ஒரு சிட்டிகை உப்பை கலந்து வையுங்கள்.

வருடத்துக்கும் வாங்கி வைக்கும் பருப்பு வகை பூச்சிக் கூடு கட்டும். பழைய வாசனை வரும். இதைத் தவிர்க்க காய்ந்த வேப்பம் ஆர்க்குகளைக் கலந்து விடுங்கள்.

ஈக்கள் மொய்க்கும் எங்கு பார்த்தாலும்! அந்த இடத்தை பினாயிலோ அல்லது சுண்ணாம்பு நீராலோ துடைக்கலாம். எறும்புக் கூட்டம் தங்காமல் சுற்றும். படிகாரமோ அல்லது கடுகு எண்ணெயில் சோடா கலந்தோ தெளித்தால் கூட்டம் பறந்துவிடும். சுலபமான வேலை.



எல்லாவற்றையும் விட நமக்கு உபயோகம் என்று சேர்த்து வைத்திருக்கும் புத்தகங்களைப் படிக்க கரையானுக்கு மழைக்காலம் வசதியான நேரம். நாமெல்லாம் படித்துக் கிழித்தால் கரையான் ஜீரணமே செய்துவிடுவார். அடிக்கடி ஒரு கண் வைத்துக் கவனித்து வெயிலில் வையுங்கள்

ஒரு துளி வெயிலைக் கண்டால் ஜன்னலைத் திறவுங்கள். வெயிலே இல்லாத நேரத்தில் முன்காலத்தில் கரி அடுப்புத் தணலில் சாம்பிராணி போடுவது வழக்கம். (இப்போதெல்லாம் சாம்பிராணியைத் தணலில் போட்டால் நெருப்பையே அவிக்கிறது. எரியும் நெருப்பை அணைக்கத் தீயணைப்பு இன்ஜினைவிட சாம்பிராணியைப் பயன்படுத்தலாம். மடசாம்பிராணி!) தணலில் ஓமம் போட்டுப் புகை பரவ விடலாம்.

ஆரோக்யத்தின் ரகசியம் எங்கும் ஈரம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வது. நல்லதும் கூட. ஆறிய பதார்த்தங்களை உண்ணாமல் அளவாக சமைத்து அளவாக உண்ணுங்கள். மழைக்காலத்தில் கீரை உணவு நல்லதல்ல. புழு பூச்சிகள் அரிக்க வாய்ப்புண்டு. ஆசையாக இருந்தால் கீரைக் கட்டை உப்பு நீரில் (வெதுவெதுப்பான நீரில்) அலசவும். அதிகமான பசி இந்நாட்களில் இராதாகையால் அளவாகவே உண்ணலாம்.

தப்பித் தவறி பேதி (வயிற்றுப் போக்கு) ஆரம்பித்தால் வெந்தயத்தைப் பொடி செய்து தயிரில் கரைத்துக் குடியுங்கள். சுண்டைக்காய், வேப்பம்பூ, பெருங்காயம், வெந்தயம், ஜீரகம், மிளகு இவற்றைக் கருக வறுத்து உப்பு சேர்த்த பொடியை ரெடியாக வைத்திருங்கள். இந்த அங்காயப் பொடி உங்கள் உடம்பைக் கலகலப்பாக்கும்.



உணவு விஷயம் ஒருவழியாக ஆயிற்று. உடைக்கு வரலாமா?

மழைக்காலத்தில் சுலபமாகக் காயக் கூடிய டெர்லின், பட்டுப் போன்றவை உடுத்துங்கள். டெர்லின் நைலான் போன்றவற்றைக் கட்டிக் கொண்டு அடுப்படியில் போக வேண்டாம். நெருப்புக்கும் டெரிலின் ரொம்பப் பிடிக்கும்.

வேலை பார்ப்பவர்கள் உடையில் ஈர மண் பட்டுவிடும். இதைச் சுலபமாகப் போக்கத் திராட்சை ரஸம். (மனிதர்களுக்குத்தான் மதுவா என்ன?) அல்லது படிகாரத் தண்ணீரில் நனைத்துத் துவைக்கலாம். இன்னும் சுலபமாக உருளைக் கிழங்கை வெட்டி சோப்பு மாதிரி ஒரு இழுப்பு.... அழுக்கு ஓடியே போய்விடும் அம்மணி!

கம்பளித் துணிக்கு என்று தனி மணம் உண்டு. இதைத் தினசரித் தாளில் (அதுவும் தான் படித்துச் செய்திகள் அறியட்டுமே!) சுற்றி மடித்து பூச்சி உருண்டைகளுடன் வையுங்கள்.

படுக்கை விரிப்பை வெயில் கண்டால் விரித்து விடுங்கள். மழைக்குப் பயந்து அவசியம் குடை எடுத்து வெளியே போவோம். மண்பட்டால் கவலையின்றி அமோனியா அல்லது சோடா கலந்த நீரில் துணியை நனைத்து ஒற்றுங்கள்.

அடாடா! கால் கவசத்தை மறக்கலாமா? தண்ணீரில் நனைந்தால் வெயில் இராவிட்டால் பேப்பரில் சுற்றுங்கள். தண்ணீரை இழுத்துக் கொள்ளும். அல்லது மெல்லிய துணியில் சுற்றி வையுங்கள்.

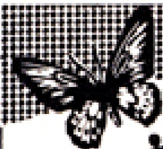
வீட்டைக் காக்கும் பூட்டை விட்டுவிட்டோமே! மண்ணெண்ணெயில் துணியை நனைத்துத் துடைத்தால் துரு வராது. சாவி சுலபமாகப் போட முடியும். கதவு தாழ்ப்பாள்கள் துரு ஏறினால் 'கிரீச் கிரீச்' என்று நாம் அடித்த மாதிரி கத்தும்! தேங்காயெண்ணெயால் தடவிக் கொடுங்கள். இரும்புப் பாத்திரம் துருப் பிடிக்காமல் இருக்க கந்தக நீரில் துடைக்கலாம்.

மழைத்தண்ணீர் பட்டு ஜன்னல் கண்ணாடிகள் பீரோ இவற்றில் அழுக்குப் படியும். சுண்ணாம்பும் கிளிசரினும் கலந்த நீரால் துடையுங்கள். பளபளவென்று வெளி நடப்பு தெரியும்.

அப்பப்பா, ஒருவழியாக வீட்டுச் சாமான்களை மழைக் காலப் பாதுகாப்புக்கு உட்படுத்தியாகிவிட்டது. கணவன் வரும் நேரம் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வது உத்தமமான செயல் அல்லவா? உங்கள் மலர்ந்த முகத்தால்தான் உங்கள் கணவர் வேலை பளுவின் நினைவைக் குறைக்க முடியும்!

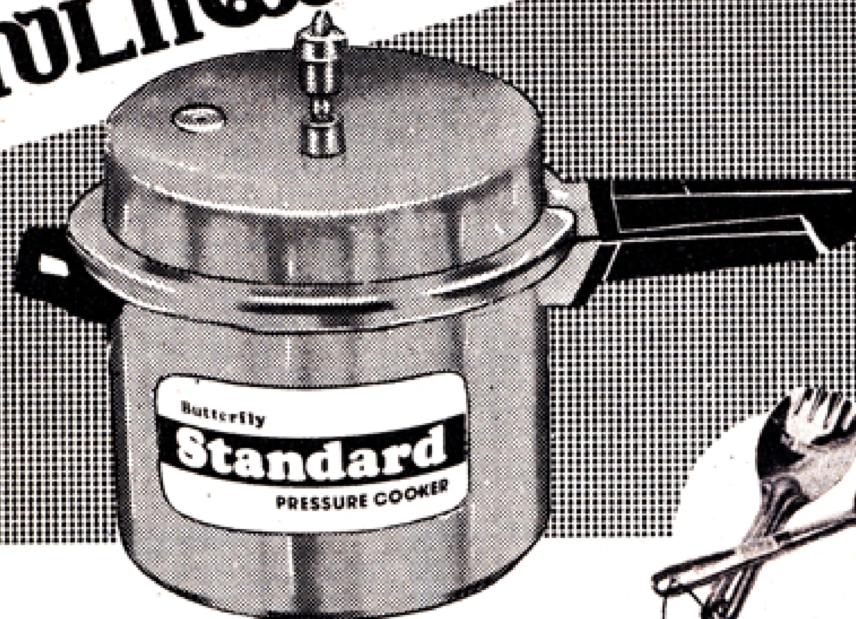
மழைக்காலத்தில் கூடிய வரை செயற்கையாக அலங்காரம் செய்து கொள்வதைத் தவிருங்கள். லேசான மை இட்டாலே கவர்ச்சி கொடுக்கும். உதட்டில் வண்ணம் பூசாதீர்கள். இயல்பான சிரிப்பே போதுமானது. மேகம் கூடி கறுத்து நிற்கும் நேரம் மஞ்சள், பச்சை போன்ற கலர்கள் அழகைக் கூட்டும்.

— சரோஜா ரங்கராஜன்



பட்டர்ஃபிளை வழங்கும்

ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கர்





இலவசம்!
சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் 18 G ல் ஆன ஒரு அன்னக்கரண்டி மற்றும் கரண்டி.



ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கர்-சமையல் உபகரணங்கள் தயாரிப்பில் முன்னணியில் உள்ள பட்டர்ஃபிளை நிறுவனத்தினரின் மற்றுமொரு புதிய படைப்பு. நல்ல தரமான "ஸ்டாண்டர்ட்" பிரஷர் குக்கரை உங்களுக்கு வழங்க எங்களது 40 ஆண்டு கால அனுபவத்தை அர்ப்பணித்திருக்கிறோம். அவை ஒவ்வொன்றும் தரத்தில் தலைசிறந்த உலோகக் கலவையினால் தயாரிக்கப்பட்டு அதிக உறுதியும் கனமும் கொண்டவை. உங்களுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் உழைப்பவை.

முழுப் பாதுகாப்பிற்கு தனித்தன்மை வாய்ந்த"காஸ்கெட் ரிலீஸ் சிஸ்டம்" பொருத்தப் பட்டுள்ளது. துரித சமையல். எனவே, எரிபொருள் மற்றும் நேரம் மிச்சம்.

ஒவ்வொரு ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கரும் உற்பத்தியின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் கடுமையான தரக் கட்டுப்பாடு பரிசோதனைக்குப் பின்பே வெளிவருகிறது.

7.5,10 & 12 லிட்டர்களில் உள்ளன.

பிரஷர் பான்களும் 2 அளவுகளில் உள்ளன.

தயாரிப்பாளர்கள் :-
கங்காதரம் எண்டர்பிரைசஸ்,
272, அண்ணாசாலை,
(கோ-ஆப்டெக்ஸ் வானவில் சமீபம்)
தேனாம்பேட்டை, சென்னை-600 018.
போன் :- 454186, 412091, 418171

ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கர்

சமையலறையில் ஒரு சிறந்த சாதனம்
உங்கள் பணத்திற்கு சிறந்த மதிப்பு.

ConceptUM



என்னுடைய குழந்தைகளுடன் லீவுக்கு மதுரையில் உள்ள என்னுடைய அக்காவின் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். கணவர் வரவில்லை. ஒருநாள் என்னுடைய அக்காள் கணவர், அவருடைய பிள்ளை, பெண் எல்லோரும் ஓர் ஆங்கிலப் படத்திற்குப் புறப்பட்டனர். படம் சிறந்த படமாதலால் என்னையும் வருமாறு அழைத்தனர். நான் வரவில்லை என்று கூறிவிட்டேன். உடனே அவர்கள், 'ஏன் ஏதாவது கோபமா?' எனக் கேட்டனர். அதற்கு நான் பதில் கூறும்முன் அருகில் நின்று நடப்பதைக்கவனித்துக்கொண்டிருந்த என்னுடைய ஐந்து வயது பிள்ளை திலீப், "எங்க அம்மா அப்பாகிட்டே மட்டும்தான் கோவிச்சுப்பா. மற்ற யார்கிட்டேயுமே கோவிச்சுக்க மாட்டா..." எனக் கூற, மறு விநாடி எல்லோரும் 'கொல்'லென்று சிரித்து விட்டனர். நானும் சிரித்தபடியே தர்ம சங்கடத்துடன் தலையைக் குனிந்து கொண்டேன்.

— திருமதி ராஜேஸ்வரி

கொப்பரைப் பொடி

தேவையான பொருட்கள்:

நன்கு முற்றிய கொப்பரைத் தேங்காய் — 1.
உளுத்தம்பருப்பு — 1 ஆழாக்கு.
கடலைப்பருப்பு — 1 ஆழாக்கு.
தனியா — 5 டீஸ்பூன்.
சிறிது பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை.

செய்முறை:

உளுத்தம்பருப்பை எண்ணெய் விடாமல் சிவக்க வறுக்க வேண்டும். கடலைப்பருப்பையும் அதேபோல் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கொப்பரையை நன்ருகத் துருவி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுப்பில் வாணலியைப் போட்டுச் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, தனியா, கொப்பரைப் பொடி இவற்றை வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மிக்ஸியில் கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு இரண்டையும் பொடி செய்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்து கொப்பரை, தனியா, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலையைப் பொடி செய்து இரண்டையும் நன்ருகக் கலக்க வேண்டும். இந்தப் பொடி சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட நன்ருக இருக்கும். தோசை, இட்லி போன்றவற்றுக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

— ஆர். கருணு சுரேஷ்.

தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணத்தில் யாராவது விஷம் குடித்து விட்டார்களா? இதோ ஓர் எளிய மருத்துவம்! இரண்டு கோழி முட்டைகளின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் எடுத்து அத்துடன் பசும் பாலைக் கலந்து குடிக்கக் கொடுத்தால் விஷம் முறிந்துவிடும். எருமைப் பாலையும் உபயோகிக்கலாம்.

— ஆர். அரிகோபி

குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதங்கள் ஆன பிறகே அவைகளுக்கு டப்பிகளில் விற்பனைக்கு வரும் குழந்தை உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்கு முன்பு கொடுப்பது தவறு. ஆனல், குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மாதங்கள் ஆனவுடனேயோ அல்லது அதற்கு முன்பேயோ இந்த டப்பி உணவு, ஆரம்பிக்கப்பட்டு விடுவதாகவும், இது தீமை விளைவிக்கும் என்றும் மலேசியாவிலுள்ள பிணுங்கு நகரில் உள்ள பிணுங்கு நுகர்வோர் சங்கம் அறிவித்துள்ளது. இந்தத் தீமையான பழக்கத்தை நிறுத்தும் வகையில் இச்சங்கம் மலேசிய சுகாதார மந்திரிசபையிடம், குழந்தை உணவு அடைக்கப்பட்டு விற்பனைக்கு வரும் டப்பிகள் மேலே "குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் ஆவதற்கு முன்பே இவைகளை ஆகாரமாகப் புகட்டாதீர்கள்" என்ற எச்சரிக்கையை அச்சடித்து ஒட்ட வேண்டும் என்பதைச் சட்டபூர்வமாக்க வேண்டும் என்று முறையிட்டிருக்கிறது. இந்த எச்சரிக்கை நான்கு மொழிகளில் அச்சடிக்கப்பட வேண்டும் என்றும் கூறியுள்ளது. இந்த யோசனையை இந்தியாவிலும் ஏற்று அமுலுக்குக் கொண்டு வந்தால் இந்தியத் தாய்மார்களும் பயனடைவார்களல்லவா?

ஆதாரம்: சயன்ஸ் டுடே
அனுப்புதல்: ராஜி

நெய் காய்ச்சுவதற்கு முன்னல் நெய் காய்ச்சும் சட்டியில் சிறிதளவு எண்ணெயைத் தேய்த்துக் கொண்டு பின் காய்ச்சினல் மண்டி சட்டியில் ஒட்டிக் கொள்ளாது. இதனல் சட்டியை எளிதாகத் தேய்க்க இயலும்.

— உமாசங்கர்

"எங்கள் வன்னியர் குலத்தில் பலர் பின்தங்கி இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு உதவி செய்ய என்று சமூக நற்பணி மன்றம் ஆரம்பித்தோம். அதில் பெண்கள் பிரிவிற்கு நான் தலைவியானேன். ஆனால் சேவை என வரும்போது ஒரு சமூகத்திற்கு என்றில்லாமல் வருபவர்களுக்கு உதவுவது என ஆகிவிட்டது. வீட்டை நன்றாக வைத்துக் கொள்வதிலிருந்து பொது அறிவுரை வரை எல்லோருக்கும் போதிக்கிறோம். பெங்களூர், சென்னை, வேலூர் என மூன்றிடங்களில் செயல்படும் இந்தப் பெண்கள் பிரிவில் கடந்த ஒன்பது வருடங்களாக எங்களுடையதுதான் சிறப்பாகச் செயல் புரிகிறது. சிறந்த சேவைக்கான முதல் பரிசும் பெறுகிறோம்..."

என்கிறார் வேலூரைச் சேர்ந்த மயிலாம்பிகை குமரகுரு. மிக அமைதியுடன், குடும்பப் பாங்கான இந்தப் பெண்மணியா இத்தனை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டிருக்கிறார் என ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

வேலூர் இன்னர்வீல் சங்கம், காந்தி நகர் மகளிர் மன்றம், ஸ்ரீமரன் மருத்துவமனை, டிராஃபிக் கமிட்டி என இன்னும் பல சங்கங்களில் முக்கியப் பொறுப்பேற்று வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். கண் தான முகாமிலிருந்து பெண்கள் தையற் பயிற்சி வரை எல்லாவற்றிலும் மற்ற உறுப்பினர்களோடு சேர்ந்து செயலாற்றிக் கொண்டிருப்பார்.

"நீங்கள் என்னுடைய வேலைகளைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டாலும், எனக்குப் பெரிசாத் தோணலை. ஏன்னா என்னுடைய தந்தை ஏ. எஸ். அருணாசலம்பிள்ளை மிகப் பெரிய சமூகத் தொண்டர். அவர் வேலூரிலயும், மற்ற இடங்களிலும் சேவையாகவும், பக்தியாகவும்எத்தனையோ வேலைகளைச் செய்திருக்கிறார். அவரைப் பார்த்து, நானும், என் அண்ணன் பரமசிவமும் வளர்ந்தோம். எங்கள் இருவரிடையேயும் அந்த மனப்பான்மை ஊறிப் போய்விட்டது.

"என் கணவர் குமரகுருவும் நான் செய்கிற காரியங்களை ரொம்ப ஆதரிப்பார். அவருடைய ஓயாத மருத்துவ வேலைகளுக்கிடையேயும், இந்த நியூஸ் படிச்சியா, அந்த விஷயம் பார்த்தியா என்று என் பொது அறிவையும், சமூகவுணர்வையும் வளர்ப்பார். இந்தச் சூழ்நிலையில, நான் செய்யறது பெரிசில்லீங்க..."

என்று அடக்கத்துடன் சிரிக்கிறார் மயிலாம்பிகை.

புகைப்படங்கள்: விடிவெள்ளி
ஆறுமுகம்

அப்பாவைப் பார்த்து வளர்ந்தோம்!

20—நூற்றுண்டில், நம் நாட்டில் இரு பெண்கள் ஒருவரை ஒருவர் சந்தித்துசிறிதுநேரமேபேசிக்கொண்டிருந்தால் அந்தப் பேச்சில் அடிபடும் முதல் விஷயம் வேலைக்காரர்களைப் பற்றியதாகத்தான் இருக்கும்.

ஏனெனில் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணுனாலும் சரி, வீட்டில் இருக்கும் பெண்ணுனாலும் சரி, வேலைக்காரர்கள் இல்லாது அவர்களால் இருக்க முடியவில்லை.

எந்த வீட்டிலும் தொடர்ந்தார் போல் ஆறு மாதம்கூட ஒரு வேலைக்காரி இருப்பதில்லை. ஒரு புது வேலைக்காரி வந்து அவள் வேலை பழகுவதற்குள், ஏதோவொரு காரணம் சொல்லி, நின்று விடுகிறுள். மறுபடியும் வேறொரு வேலைக்காரியைத் தேடும்படலம். இதற்கெல்லாம் என்ன காரணம்?எனச்சிறிதுநிதானமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தால், அதற்கு நாமேதான் காரணம் என்பது தெளிவாகத் தெரியும்.

முதலாவதாக நாம் வேலைக்காரர்கள் வரவில்லையெனில் அப்படியே இடிந்துபோய் விடுகிறோம். எதனுல்? முழுக்கமுழுக்கநாம் அவர்களையே நம்பியிருப்பதுதான் காரணம். ஒன்று, நம் வேலையை நாமே செய்து கொண்டால், அவர்களுக்காகக் காத்திருக்காமல் சுத்தமாக, நமக்கு எந்த நேரம் முடிகிறதோ அப்பொழுது செய்து கொள்ளலாம். வீட்டில் வம்பு, திருட்டுத்தனம் குறையும். அதனுடன் பணமும் மிச்சம்.

அப்படி எல்லோராலும் முடியுமா என கேட்கிறீர்களா? அப்பொழுது நாம் வேலைக்காரர்களையும், நம்மைப் போல், ஒருவர் என நினைத்து, அதிகாரம் செய்யாமல், அவர்களைத் தட்டிக் கொடுத்து வேலை வாங்க வேண்டும்.

உதாரணமாக வீடு சரியாக சுத்தம் செய்யவில்லை என்ருலோ, நேரம் கழித்து வந்தாலோ, அவர்களை "நீயா இந்த மாதிரி பெருக்கினுய்? நீ பெருக்கினுல் எப்பொழுதும் நன்ருகப் பெருக்குவாயே! இன்று உனக்கு உடம்பு சரியில்லையா? அல்லது ஏதாவது மனக் கவலையா? அப்புறம் உனக்கு என்ன பிரச்னை என்று நிதானமாக என்னிடம் சொல்"

— என்று சொல்லிப் பாருங்கள், நீங்கள் சொல்லாமலே மறுபடியும் சுத்தமாக பெருக்கி விடுவாள். அதேமாதிரி வேலைக்கு நேரம் கழித்து வந்தாலும், வந்ததும், அவளை அதட்டாமல், "உனக்காக எடுத்து வைத்த காப்பி ஆறியே போய்விட்டதே! நீ எப்பொழுதும் ஆறு மணிக்கே வருவாயே என்று அப்பொழுது கலந்து உனக்காக சூடாக எடுத்து வைத்திருந்தேன். ஆறிப் போய்விட்டதா என்று பார். இல்லாவிடில் சூடாக்கித் தருகிறேன். குடித்துவிட்டு பின் வேலையைப் பார். அப்புறம் என்ன சமாசாரம் என்று நிதானமாகச் சொல்" என்று சொல்லிப் பாருங்கள். அடுத்த நாளிலிருந்து முதலில் உங்கள் வீட்டுக்குத்தான் வேலைக்கு வருவாள்.



அதேமாதிரி, அவளுடைய வீட்டில் யாருக்காவது உடம்பு சரியாக இல்லையெனில் அவர்கள் எப்படியிருக்கிருர்கள் என்று கேளுங்கள். முடிந்தால் அவள் வீட்டிற்காவது, ஆஸ்பத்திரியில் சேர்ந்திருந்தால் அங்கேயாவது சென்று பார்த்துப் பழம், பால், குளுகோஸ் அந்த மாதிரி ஏதாவது கொடுத்து விட்டுப் பேசி வாருங்கள். அது அவர்களுக்கு எவ்வளவு பெருமையாக இருக்கும் தெரியுமா?

அளவுக்கு மீறிய குடிப்பழக்கத்தினுல் ஏற்படும் குடற்புண்ணை ஆற்ற, காய்ச்சிய பசும்பாலில் குங்குமப் பூவைக் கலந்து தினமும் பருகி வந்தால் போதும். இந்த சமயத்தில் மது, மற்றும் காரமான, கடினமான உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். நன்றி: "மணமுள்ள மலர்களிலே மருத்துவம்"

— ஆர். அரிகோபி

பெரிய மிளகாய் (பெங்களூர் மிளகாய்) கறி செய்யும்போது கடைசியில் இறக்கும்போது கொஞ்சம் வேர்கடலையை வறுத்து பொடி செய்து போட்டால் ருசியாக இருக்கும்.

— திருமதி கே.கே. ஐயர்

வேலைக்காரர் பிரச்னை

அவர்களும் நம்மைப் போன்ற மனிதர்கள் தான். இல்லாத கொடுமைதான் அவர்கள் நம் வீடேறி, நமக்கு உதவ வந்துள்ள மனிதர்கள் என்று' நினைத்துப் பாருங்கள். அவர்களுடைய குழந்தைகள் வீட்டிற்கு வந்தால், உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது தின்பண்டமோ, பழமோ கொடுக்கும்போது அவர்களுக்கும் கொடுங்கள். குழந்தைகள் கள்ளம் கபடு அறியாதவர்கள். அவர்களுக்குள் வித்தியாசம் தெரியும்படி நடந்து கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் எங்காவது வெளியூர் சென்றால், அவர்களுக்கு ஊரிலிருந்து வரும்போது ஏதாவது பரிசு (சிறியதாக இருந்தால்கூடப் பரவாயில்லை) வாங்கி வாருங்கள்.

உங்கள் வீட்டிற்கு விருந்தினர் வந்த போது, அவர்கள் எதிரில் உங்கள் வேலைக்காரர்களை நல்லபடியாய் அறிமுகப்படுத்தி, இவன் இல்லாவிட்டால், எனக்கு எந்த வேலையும் ஓடாது. எனக்கு வலது கை மாதிரி இவன்' எனச் சொல்லி, அவன் கேட்காமலேயே அதிகப்படி வேலை செய்ததற்கு சிறிது பணமும் கொடுங்கள். டி.வி.யில் நல்ல சினிமாவாக இருந்தால், அவனுடைய குழந்தைகளையும் வரச் சொல்லி பார்க்கச் சொல்லுங்கள். இதனால் உங்களுக்கு அதிக நஷ்டமில்லை என்றாலும், அவர்களுக்கு வைக்கும் ஜனில், பனிக் காலமானாலும், உடம்பு சரியாக இல்லாவிடினும்,

''யார் வீட்டிற்குப் போனாலும் போகாவிட்டாலும், அந்தம்மா வீட்டிற்காவது போய் வேலை செஞ்சுட்டு வரணும். எனக்காக எவ்வளவு செய்யறாங்க அந்த அம்மா'' என்று உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து வேலை செய்வான்.

அதற்காக நீங்கள் அவர்களுக்கு அதிக இடம் கொடுத்துவிடாதீர்கள். உங்கள் குடும்பத்திலுள்ளவர்களைப் பற்றிய விஷயங்களை அவர்களிடம் பேசாதீர்கள். உங்கள் குழந்தைகளைத் திட்டுவதானால்கூட அவர்கள் எதிரில் திட்டாதீர்கள். கணவன் மனைவி சண்டையும் பூசலும் அவர்கள் எதிரில் வேண்டாம். அவர்களை மட்டுமே நம்பி, குழந்தைகளையும் வீட்டையும் விட்டுப் போகாதீர்கள். அடிக்கடி அவர்களுக்கு முன்பணம் கொடுத்து அவர்களைக் கடனாளியாக்காதீர்கள்.

முடிந்தால் அவர்களுக்குச் சேமிக்கும் பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொடுங்கள். முக்கியமாக குடிகாரக் கணவனாக (வேலைக்காரியின்) இருந்தால் வேலைக்குக் கொடுக்கும் பணத்திற்கு மேல் கொடுக்கும் பணத்தை அவனிடம் கொடுக்காமல், தபாலாபீசில் அவள் குழந்தைகளின் பேரில் கட்டி, 'உன்னிடம் கொடுத்தால் உன் கணவன் குடிக்கப் பிடுங்கிப் போய்விடுவான்' என்று அவள் மனத்தில் பதியுமாறு சொல்லிக் கொடுக்காதிருங்கள். அவனுக்கே ஒரு கஷ்டம் என வரும்போது எடுத்துக் கொடுங்கள். அவனுக்கே எவ்வளவு பெருமையாக இருக்கும் தெரியுமா?

அவனுக்கோ, அவள் குழந்தைகளுக்கோ தையல் கைவேலை இலவசமாகச் சொல்லித் தந்து அதைக் கொண்டு அதிகப்படி வருமானம் பெற வழி செய்யுங்கள். படிப்பறிவில்லாது இருந்தால் மாலை நேரங்களில் எளிய முறையில் படிப்பு, கணக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

இம்மாதிரியெல்லாம் நீங்கள் இருந்து பாருங்கள். அப்புறம் நீங்கள் போகச் சொன்னால்கூட அவர்கள் உங்கள் வீட்டை விட்டுப் போக மாட்டார்கள்.

— சாந்தா ராமானுஜம்

புதுமொழி

கேஸ் ஸ்டவ் (அ) டி. வி. மக்கர் செய்தால் வேலைக்காரி கூடத் தூற்றுவாள்.

ஏன் பகாளா பாத் பண்ணவில்லை என்று கேட்டால், மிக்ஸி ரிப்பேர் என்றாளாம்.

— 'அலாரம்'

பானை நீரைப் பருகினால் சளி பிடிக்கும் என நினைப்பவர்கள் அந் நீரில் சிறிதளவு துளசி இலைகளைப் போட்டு, பிறகு அருந்துங்கள். ஜலதோஷம் பிடிக்காது.

— அருணாசலம்

வேண்டாமே, குறைக் குழந்தை

ஒவ்வொரு பெண்ணும், தான் கருவுற்றிருக்கிறோம் என்று தெரிந்தவுடன், தன் குழந்தை விளம்பரங்களில் வரும் குழந்தை மாதிரி இப்படி இப்படி இருக்க வேண்டும் என்று கற்பனை செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். ஆனால் அசம்பாவிதமாக பிறக்கும் குழந்தைகள் சில, அங்கஹீனத்துடன் பிறந்து விட்டாலோ அவளின் ஏமாற்றத்திற்கு எல்லையே இல்லை.

இயற்கையிலேயே சில குழந்தைகளுக்கு அம்மாதிரி குறைகள் இருப்பது வாஸ்தவம் தான். இதைத் தவிர தாய்மார்களே விலை கொடுத்து வாங்குவதுபோல் அறியாமையினால் சில தவறுகளைச் செய்து விடுகிறார்கள்.

குழந்தை பிறப்பதை ஒத்திப் போடுவதற்கென கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகள், மேலும் பிறப்பு உறுப்பில் தடவுதல் போன்ற க்ரீம்கள் உள்ளன. இதை ஒவ்வொரு தாயும் மருத்துவரின் ஆலோசனை பேரில்தான் உட்கொள்ள வேண்டும். அப்படியல்லாமல் நாமாகவே மருந்தின் பெயரைச் சொல்லிக் கேட்டு வாங்கி சாப்பிடுவது நல்லது அல்ல. மருந்துக் கடைகளில் விற்கப்படும் மருந்துகள் பொதுவானதாக இருக்கும். அவை நம் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளுமா என்பது நமக்கெப்படி தெரியும்? அதை மருத்துவரிடம் கூறி ஒத்துக் கொள்ளுமா என்பது தெரிந்த பின்பே சாப்பிடவோ, உபயோகிக்கவோ வேண்டும்.

சாதாரணமாக இந்தக் கருத்தடை மருந்துகளை உபயோகிக்கும் வரை கர்ப்பம் ஏற்படாது என்பதை உறுதி செய்து கொள்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கருத்தரிப்பு தேவை என்கிற பொழுது அதற்கு முன்பாக நிறுத்தி விடுகிறோம் அல்லவா? அதை எத்தனை நாட்கள் முன்பு நிறுத்த வேண்டும்?

"பெண்கள் கருத்தடைக்காக சில விந்து கொல்லி மருந்துகளை உபயோகிக்கிறார்கள். இந்த மருந்தானது வீரியம் வாய்ந்த விந்துக்களை செயலற்றதாகி விடுகிறது. கருத்தடை மருந்துகளை உபயோகிப்பதை நிறுத்திய அடுத்த சில நாட்களில் நேரிடையாக உடலுறவு கொள்ளுதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஏனென்றால் உட்கொண்ட மருந்தின் வீரியம் உடலில் இருக்கும் சமயம், நேரடி உடலுறவு கொள்வதால், கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பிருக்கின்ற பொழுது அந்த மருந்தால் கருவுக்குப் பாதகம் ஏற்படுகிறது. இதனால் குறையுடன் குழந்தைகள் பிறக்கலாம் அல்லது கருச்சிதைவு ஏற்படலாம். இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக மருந்துகள் உபயோகித்து நிறுத்திய சில நாட்கள் கழித்தே நேரடி உடலுறவு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இயற்கையாக ஊனமுள்ள குழந்தைகள் பிறக்கும் சதவிகிதம் ஒன்று என்றால் இந்த மாதிரி மருந்துகள் உபயோகித்து, பிறக்கும் குறையுள்ள குழந்தைகளின் சதவிகிதம் இரண்டாக உயருகிறது.

— என்கிறது ஜானல் ஆஃப் த அமெரிக்கன் மெடிகல் அசோசியேஷன்'

இதை கருத்தடை மருந்துகள் உபயோகிக்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

— மாலதி சந்திரசேகரன்



இதற்கு என்ன செய்வது

தொகுப்பு: டி. ஆர். ரமேஷ்

நான் ஒரு பட்டதாரி ஆசிரியை. நான் பெண் என்பதால் உதவித் தலைமையாசிரியை பதவி தர நிர்வாகம் மறுக்கிறது. என் சீனியாரிட்டி புறக்கணிக்கப்படுகிறது. என் ஜூனியர் ஒருவருக்கு அப்பதவியைத் (தனியார் பள்ளி நிர்வாகம்) தர இருக்கிறார்கள். எனக்குப் பதவி பெரிதல்ல. எல்லாத் தகுதிகளும் இருந்தும் பெண் என்ற ஒரே காரணத்தால் நிராகரிக்கப்படுகிறேன். சம உரிமைக்குப் பாடுபடும் தாங்கள் எனக்குத் தங்கள் பத்திரிகை மூலம் விளக்கம் அளிக்க வேண்டுகிறேன்.

தங்களுடைய பள்ளி அரசின் உதவித் தொகை வாங்கும் பள்ளியா? அப்படியிருக்குமானால் மாவட்டக் கல்வி அதிகாரி உங்கள் பள்ளிக்கு வரும்போது நீங்கள் முறையிடு செய்யலாம்.

எனக்குவயது 18. பத்தாவது வரை படித்திருக்கிறேன். வீட்டில் படித்தது போதுமென்று சொல்லி விட்டார்கள். எனக்கு வீட்டில் வாழவிருப்பமில்லை. நான் கடினமாக உழைக்கக் கூடியவள். தயவு செய்து என்னை ஏதாவது ஒரு மகளிர் காப்பகத்தில் சேர்த்து உதவி செய்யுங்கள்.

பெண்ணே! இந்த டீன் ஏஜில் இப்படிப்பட்ட சிந்தனைகள் எல்லாம் வருவது சகஜம். இன்னும் பல குடும்பங்களில் இப்படிப் படிக்கும் பெண்களை நிறுத்தி வீட்டிற்குள் அடைத்து வைக்கிறார்கள். திருமணமாகும் வரை அவர்கள் வேறு நல்ல பொழுதுபோக்குகளும் இல்லாமல் மன அமைதியின்றித் தவிக்கிறார்கள்.

அதற்காக வீட்டை விட்டுப் போவது அத்தனை எளிதான விஷயமில்லை. எங்கே சென்றாலும் வாழ்க்கையில் சோதனைகள், கஷ்டங்கள், போராட்டங்கள் எல்லாம் உண்டு. நாம் இருக்கும் இடத்தில் இருந்து போராடி வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக வாழ்ந்து முன்னுக்கு வருவதுதான் நல்லது.

நல்ல புத்தகங்களைப் படிப்பது, கைவேலைகளைக் கற்றுக் கொள்வது என நேரத்தை உபயோகமாகச் செலவிடு. 'சேவை' என்ற பெயரில் உன்னைவிட பொருளாதாரத்தில், அறிவில் குறைந்தவர்களுக்கு உதவி செய். வாழ்வு இன்பமயமானதாக மாறும்.

ஒரு பெரிய மனுஷரின் ஒரு வீடு. அதில் ஐந்து போர்ஷன்கள் இருந்தன. அந்த ஐந்து போர்ஷன்களையும் தனித்தனியாக வெவ்வேறு காலங்களில் ஐந்து பேருக்கு விற்றார். இதற்கு நான்கு எல்லைகளையும் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார். பெரிய போர்ஷன்கள் மூன்று, சிறிய போர்ஷன்கள் இரண்டு.

திறந்தவெளியில் கால் பகுதி கிணறு, ஸம்ப், மொட்டை மாடி, நடைபாதை என்று மூன்று பெரிய போர்ஷன்களின் பத்திரங்களிலும், எட்டில் ஒரு பகுதி திறந்தவெளி கிணறு, ஸம்ப், மொட்டை மாடி, நடைபாதை இவை சிறிய போர்ஷன்களுக்கு என்றும் எழுதிக் கொடுத்து விட்டார். ஆக் முழு நிலமும் ஆர்ஜிதம் செய்யப்பட்டது.

இதில் இடது மூலையில் ஒரு கார் ஷெட்

உள்ளது. இதை ஒருவர் பத்திரத்திலும் எழுதவில்லை. இவர் என்று ஓர் ஆறுவது நபருக்கு ஷெட் விற்றதாகக் கூறி, கொண்டு வந்து வைத்து விட்டார். இந்த ஆறுவது நபருக்கு நடைபாதை, தண்ணீர், மின் இணைப்பு எப்படிக் கிடைக்கும்?

இது சட்டப்படி நியாயமானதா?

வீட்டைப் பதிவு செய்வதற்கு முன்பே அதைப் பற்றித் தெளிவாக நீங்கள் கேட்டிருந்தால் இப்போது பிரச்னையே எழுந்திருக்காது. வீட்டையோ, நிலத்தையோ வாங்குபவர்கள் முதலிலேயே முழுமையாக விவரம் தெரிந்து கொண்டு அல்லது ஒரு வழக்கறிஞரின் உதவியுடன் வாங்குவது எப்போதுமே நல்லது.

நிலம் உங்கள் அனைவருக்கும் சொந்தமாக இருக்குமானாலும் அதன்மேல் கட்டப்பட்ட 'ஷெட்' உங்களுக்கு விற்றவருக்கே சொந்தம். (ஒப்பந்தத்தில் யாரைச் சேர்ந்தது அந்த நிலம் என குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது எனத் தெரியவில்லை. நாலில் ஒரு பங்கு, எட்டில் ஒரு பங்கு என்றால் எங்கிருந்து எதுவரை எனத் தெளிவாகக் குறிக்க வேண்டும் அல்லவா?) எனவே வாங்கியவருக்கு தன் இடத்தை அடைய நடைபாதை விட வேண்டியதுதான். யாருக்கு அந்தப் பாகம் நிலம் வருகிறதோ அதை அவர் வாங்கி மாறுதல் செய்துவிடலாம்.

நான் 1970 ஆம் ஆண்டில் பி. எஸ். ஜி. ஆர்ட்ஸ் கல்லூரியில் (ஆங்கில இலக்கியம்) தேறினேன். பரீட்சை முடிவுகள் தெரிந்த உடனேயே கிரேட் ஷீட் பெற்றுக் கொண்டு டில்லிக்குச் சென்று விட்டேன். ஆகையால் நான் 'டிகிரி' வாங்க முடியவில்லை. பதிவுத் தபாலில் அனுப்பக் கோரி கல்லூரி/சர்வகலாசாலை அதிகாரிகளுக்கு எழுதியும் இது நாள் வரை அனுப்பப்படவில்லை.

தற்போது பஸ்ஸில் பயணம் செய்யும் போது எனது கைப்பெட்டி தொலைந்து விட்டது. அதில் கிரேட் ஷீட், மற்ற சர்டிபிகேட்டுகள் வைத்திருந்தேன். 'டிகிரி' சர்டிபிகேட் இல்லாவிட்டாலும் 'கிரேட் ஷீட்' மூலம் பல இடங்களுக்கும் வேலைக்ளுக்கு மனுச் செய்து வந்தேன். காண்பிக்க இப்போது அதுவும் இல்லை.

நான் பல கடிதங்கள் பதில் அனுப்ப ஸ்டாம்புகளுடன் வைத்து அனுப்பியும் இதுவரை பல்கலைக்கழகம் மூலமோ அல்லது நான் படித்த பி. எஸ். ஜி. கலைக் கல்லூரி மூலமோ எந்தவிதமான தகவலும் இல்லை. என் கஷ்டத்தை நீங்கள்தான் தீர்க்க வேண்டும்.

நீங்கள் பல்கலைகழக ரிஜிஸ்டிராருக்கு பதிவுத் தபால் மூலம் கடிதம் எழுதுங்கள். உங்களிடம் டி.சி. இருக்குமானால் அதன் நகலை வைத்து, விவரங்களைத் தெரிவித்து எழுதலாம். கோவையில் உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள், உறவினர்கள் இருப்பாரேயானால் அவர்களை நேரில் சென்று விசாரிக்கச் சொல்லுங்கள்.

என் தகப்பனாருக்குப் பூர்விகச் சொத்து வீடும், நிலங்களும் உள்ளன. என் கூட பிறந்தவர்கள் இரண்டு சகோதரர்கள், இரண்டு சகோதரிகள். எங்கள் தந்தை 1977 இல் காலமானார். எனது சகோதரர்கள் இருவரும் தந்தையின் உயில்படி சொத்துக்களை அனைவருக்கும் சமமாக எழுதி வைத்திருப்பதால், சகோதரிகளுக்குச் சட்டப்படி பங்கு கிடையாது எனக் கூறி சொத்தை விற்று விட்டார்கள். 1956 ஆம் ஆண்டு இந்து (Hindu) வாரிசு உரிமைச் சட்டப்படி பூர்வீக சொத்துக்களில், பெண்களுக்கு உரிமை உண்டல்லவா?

உங்கள் தந்தையாரின் பங்கில் உங்கள் சகோதரர்களுக்குச் சமமாக உங்களுக்கும் பங்கு உண்டு. எனவே சகோதரர்களையும் வாங்கியவர்களையும் பார்ட்டியாக்கி நீங்கள் வழக்கு தொடரலாம்.

என்னுடைய கோயமுத்தூர் வீட்டில் கடந்த இரண்டரை வருடங்களாக நல்லவன் என்று என் உறவினர்கள் மூலமாக ஒருவனைக் குடி வைத்தேன். ஒப்பந்தம் கூட எழுதாமல் வைத்தோம். என் கணவர் தற்சமயம் சொந்தமாக பிஸினஸ் செய்ய எண்ணிச் சொந்த ஊருக்குச் செல்லத் திட்டமிட்டு மாடியில் வீடு கட்டிக் கொண்டு செல்ல அவனிடம் சென்று கேட்டோம். வீட்டில் குடியிருப்பவன், "மேலே வீடு கட்டக் கூடாது. எனக்கு இடைஞ்சல். நானும் காலி செய்ய மாட்டேன்" என்கிறான். எங்களை, "நீங்கள் ரோடில் குடியிருந்தாலும் எனக்கு ஒன்றும் இல்லை" என்று கண்டபடி பேசுகிறான். என்ன செய்யலாம்?"

வீட்டுச் சொந்தக்காரர் வீடு கட்டுவதை எந்த வாடகைதாரரும் ஆட்சேபிக்க முடியாது. அவர் வன்முறையாகத் தடுக்க முற்பட்டால் நீங்கள் போலீஸில் புகார் செய்யலாம். தவிரவும் சிவில் கோர்ட்டில் இந்த விவரங்களைத் தெரிவித்து, வழக்குத் தொடர்ந்து, அவர் தடுப்பதற்கு ஒரு தடையுத்தரவு வாங்கலாம். ஆனால் நீங்கள் எழுதியிருப்பதுபோல் ஓரிரண்டு மாதங்களில் கேஸ் முடியாது. ஓரளவு நாட்கள் ஆகும்.

எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ் செய்யும் போது சர்க்கரை எவ்வளவு போட வேண்டும் என்பதற்கு ஒரு சுலப வழி. பிழிந்த எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் அளந்து போட்டால், அதே பாத்திரத்தினால் 2 பங்கு சர்க்கரை அளந்து போட்டால் சரியாக இருக்கும்.

— ரமா நாராயணன்.

புக் ஷெல்ஃப்

கர்ப்பமாக இருக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

ஆசிரியர் தமிழ்வாணன் விலை ரூ. 7.00

செட்டிநாட்டுச் சமையல்

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு விலை ரூ. 3.75

முக அழகைப் பாதுகாப்பது எப்படி?

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு விலை ரூ. 4.75

குறைந்த செலவில் சிறந்த பூந்தோட்டம்

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு விலை ரூ. 7.75

வகை வகையான கோலங்கள்: பாகம்—2

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு விலை ரூ. 6.00

(ஐந்து புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த./பெ. எண் 1447, 4, தணிகாசலம் செட்டி ரோடு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஆசாரிய சுவாமிகள் அருள்வாக்கு

மூலம்: ஏ. எஸ். இராமன் விலை ரூ. 3.00

சந்தித்தேன், சிந்தித்தேன்...

தான் சந்தித்த முக்கியப் பிரமுகர்களைப் பற்றி எழுதியுள்ளார் கவிஞர் கண்ணதாசன். விலை ரூ. 16.00

எதிலும் முதன்மை பெறுவது எப்படி?

மனநலக் கட்டுரைகள். ஆசிரியர் பி. சி. கணேசன். விலை ரூ. 5.00.

அறிஞர்களின் பொன்மொழிகள்

தொகுப்பு: கவிஞர் தே. ப. பெருமாள் விலை ரூ. 10.00

அம்மா பிள்ளை

சிவசங்கரியின் நாவல் விலை ரூ. 15.00

(ஐந்து புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

இந்து மதமும், விஞ்ஞானமும்

இந்து மதத்தில் விஞ்ஞானக் கருத்துக்கள் பிணைந்துள்ள விந்தையைக்கூறுபவர் பி. எஸ். நாராயணன். விலை ரூ. 10.50

ஸ்ரீ ராகவேந்திரர் புகழ் மாலை

தொகுப்பு: அம்மன் சத்தியநாதன் விலை ரூ. 10.00

மனோ வலிமையே வாழ்க்கைக்கு வளமை

மனநல நூல். ஆசிரியர் டாக்டர் குரு. ஷண்முகம். விலை ரூ. 12.00

ஸ்ரீ ராகவேந்திரர் ஸ்தோத்திர மாலை

தொகுப்பு: அம்மன் சத்தியநாதன். விலை ரூ. 2.25

(நான்கு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர்: அம்மன் பதிப்பகம், 39, வி. எம். தெரு, ராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

பச்சை விழிகள்

கலாதரின் மர்ம நாவல் விலை ரூ. 10.00

விக்ரம்

சுஜாதாவின் விஞ்ஞான நாவல் விலை ரூ. 11.00

ஏழாவது தாலி

பி.வி. ஆரின் குடும்ப நாவல் விலை ரூ 10.00

(மூன்று புத்தகங்களின் பதிப்பாளர்: குமரிப் பதிப்பகம், 20, பெருமாள் தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001.)

பழரசம், ஜாம், ஜெல்லி, ஐஸ்கிரீம் செய்யும் முறை

ஆசிரியர்—சீதாலக்ஷ்மி விலை ரூ. 3.50

(பாரதி பதிப்பகம், 108, உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

கர்ஜனை

தேசபக்திச் செம்மல்களைப் பற்றியகவிதை நூல். ஆசிரியர்: வேம்பத்தூர் கிருஷ்ணன். விலை ரூ. 10.00

(சுடர்மணி பதிப்பகம், 19, பஜனை கோயில் முதல் தெரு, சூளைமேடு, சென்னை — 94.)

ஸ்ரீ துர்க்கா பூஜை

துர்க்கா பூஜை பற்றிய விளக்கங்களைத் தருபவர்: ஸ்ரீ துர்க்கைச் சித்தர். விலை ரூ. 5.00

(பைலட் பப்ளிகேஷன்ஸ், த./பெ. எண் 1545, 30[illegible] லிங்கி[illegible] சென்னை —

வெற்றிகரமாக வாழ்க்கைக்கு!



வாசகர் கடிதம்

கணவன் — மனைவி இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து, ஒற்றுமையாய் வாழ்வதே வெற்றிகரமான வாழ்க்கை என்பது பாதி உண்மையே. உண்மையில் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் அமைதியும், மகிழ்வும், மனநிறைவும் கிடைக்கும் போது மட்டுமே வெற்றிகரமான வாழ்க்கை என்று குறிப்பிட முடியும்.

கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் என்னும் தனிக் குடும்பமாயினும் சரி, மாமனார், மாமியார், நாத்தனார், மைத்துனர் எனும் விரிந்த கூட்டுக் குடும்பமாயினும் சரி, வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு என்ன வழி? முதலாவது இரத்தத் தொடர்புடைய அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் மனப்பூர்வமான அன்பு கொள்ளுதல் வேண்டும். இரண்டாவது இடமும், காலமும் நோக்கி வாழும் பாங்கினை அறிந்திட வேண்டும்.

நாட்டிலே தண்ணீர்ப் பஞ்சம் தலைவிரித்தாடுகிறது. ஆனால் அதைவிடக் குடும்பங்களில் அன்புப் பஞ்சம் ஆழ வேரூன்றியுள்ளது. என்ன காரணம்? உலகத்தில் உள்ளவற்றையெல்லாம் அனுபவித்துப் பார்த்திட வேண்டும்என்றும்ஆசைவயப்பட்டு அலையும் மனம்தான் இப்போது ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கிறது. இந்த அலையும் மனம்தான் அன்பு என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள விடாமல் தடுக்கிறது. மனைவியின் காதலில், அல்லது கணவனின் அன்பில், அல்லது தாயின் அன்பில் அல்லது குழந்தைகளின் பாசத்தில் என்ன காண்கிறோம்? தியாகத்தை அல்லவா? 'தன்னைத் தான் இழந்து போதல்' அல்லவா உண்மையான அன்பு. 'அன்புடையோர் தன்னைச் சார்ந்தோர் அனுபவிக்குமாறு செய்து ஆனந்தப் படுகின்றார்கள் அல்லவா? இப்படி ஆனந்தப் படும் அன்புடையோரை இப்போது எங்கோ ஓரிரண்டு இடங்களில் அல்லவா காண முடிகிறது! கேள்விப்பட முடிகிறது. அன்பு செய்தலே ஆனந்தம் எனும் உண்மையைப் பெரியோர்கள் பின்பற்றத் தொடங்கினால், இளையோர்கள், குழந்தைகள் இயல்பாகவே அன்பினர் ஆவர்.

மற்றொன்று திருமணம் ஆகிக் குடும்பம் நடத்தத் தொடங்கியவுடனேயே மாமி

யார் — மருமகள் சண்டை எழக் காரணம் என்ன? மகனுக்கும் பெற்றோர்க்கும் மனக் கசப்பு எழக் காரணம் என்ன? அனுபவிக்க வேண்டும் என்னும் சுயநல உணர்வு மட்டுமல்ல. இடம் நோக்கி, காலம் நோக்கி வாழும் அறிவு இல்லாமையும் காரணமாகும்.

குடும்பத்திற்குள்ளாகவே அன்பு இல்லாத போது அக்கம் பக்கத்தில் வாழ்வோர் மட்டும் உண்மை அன்பு கொண்டு விடுவார்களா என்ன? வீட்டில் மகன் இப்படிச் செய்கிறான், மருமகள் அப்படி நடக்கிறாள் என வெளியில் சொல்வார்கள் வயதானோர் பலர். உண்மை அன்புடைய குடும்ப நண்பர்களிடம் சொன்னால் நலம் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. ஆனால் உண்மை அன்பற்ற அக்கம்பக்கத்தார் வதந்திகளைப் பரப்பி அவச்சொல் உருவாக்கி ஆனந்திப்பர். அதன் காரணமாகக் குடும்பத்தில் குழப்பம்தான் மிகுதியாகும்.

இதுபோன்றே காலம் நோக்கி வாழும் அறிவின்றி இருத்தலும். வயதானவர்கள் வாழ்ந்த காலத்தில் வாழ்வுச் சாதனங்களும், பொழுது போக்கு வாய்ப்புகளும் குறைவு. ஆனால் இப்போதோ அவையே மிகுதி. அவற்றை வைத்திருப்பதே, அனுபவிப்பதே வாழ்க்கை என்றாகி விட்டது. ஆதலால் இளைய தலைமுறையினர் அவற்றில் ஈடுபாடு காட்டுவது இயல்பு. ஆனால் வயதானவர்களும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவது நீதிதானா? அல்லது இளையோர் அனுபவிப்பது கண்டு பொறாமை கொள்வதும், எரிச்சல் அடைவதும் நன்றாகுமா?

இவை போன்றவைதாம் குடும்பத்தில் சச்சரவுகளை உண்டாக்குகின்றன. எவ்வளவுதான் சம்பாதித்தாலும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கையைப் பெற முடியாமல் செய்து விடுகின்றன. மகனுக்கு உயர் கல்வியைத் தருவதால் மட்டுமோ, மகளை நல்ல இடத்தில் மணம் செய்து கொடுப்பதால் மட்டுமோ, மிக அதிகமாகச் சம்பாதிப்பதால் மட்டுமோ நிச்சயமாய் வாழ்க்கையில் வெற்றி கிடைத்திடாது.

அமைதியையும், மகிழ்வையும் மனநிறைவையும் இவற்றால் ஒரு போதும் பெற இயலாது. உண்மையான அன்பு, தியாகம் செய்யத் துணியும் அன்பு, அனுபவித்து அல்ல அனுபவிக்கச் செய்து ஆனந்திக்கும் அன்பு ஒன்றாலேதான் பெற முடியும்.

இந்த அன்போடு இடம் நோக்கி, காலம் நோக்கி வாழும் அறிவினைக் குறிப்பாக வயதானவர்கள் பெற்று இளையோருக்கு வழி விட்டு, அது கண்டு இன்புறும் நிலைமை இருப்பின், அக்குடும்பத்தினர் வெற்றிகரமான வாழ்வை அடைய முடியும் என்பதில் என்ன ஐயம்?

— வசந்தா செல்வநாதன்

பட்டுப் புடவைப் பற்றி:

மேலும் சில தகவல்கள்!



காஞ்சிபுரம் பட்டுப் புடவையெனக் கண்டுபிடிப்பதுஎப்படி? என்கிற தலைப்பில் பட்டுப் புடவைகளைப் பற்றி எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல அறிய விஷயங்களை எழுதியிருக்கிறீர்கள். மேலும் சில செய்திகளையும் சொல்ல விரும்புகிறோம்:

பட்டு பூராவும் கர்நாடகாவிலிருந்துதான் கிடைக்கிறது. தற்பொழுது தமிழ்நாட்டில் ஒரூரில் பட்டுப் பூச்சி உற்பத்தி செய்து பட்டு தயாரிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

'பெட்னி'யைப் பற்றி எழுதும்பொழுது 'முந்தாணி' என்கிற வார்த்தையால் குறிப்பிடலாம். அதாவது தலைப்புப் பக்கப் புடைவை உடல் கலர் பாவு நூலிருக்கும். புடைவை உடல் பக்கம் தலைப்புக் கலர் நூல் வரும். பார்டரில் எந்தவித சேர்க்கையோ மாறுதலோ கிடையாது.

பெட்னிக்கு எதிராக தோய்ப்பு முந்தி என்கிற வகை தஞ்சாவூர்ப் பக்கம் நடைமுறையிலிருக்கிறது. இந்த வகையில் சேலை தலைப்பை நன்றாக மூடிக் கட்டிவிட்டு உடலுக்குத் தனியாக சாயம் தேய்ப்பார்கள். ஆகையால் உடலுக்கும் தலைப்புக்கும் ஜாயின்டு கிடையாது.

காஞ்சீபுரம் நெசவில் உடைக்கு முறுக்கு பட்டும் பாவுக்கு விலை உயர்ந்த ஜரிபட்டும் போட்டுச் செய்வதால், சேலை பாலிஸ்டர் மாதிரியே கசங்காது. உடுக்க உடுக்க பிரகாசம் குறையாது. முன்பெல்லாம் மூன்று இழை சரிகை வைத்து நெய்து வந்தபொழுது சரிகை பேட்டு கண்ணைப் பறிக்கும். இப்பொழுது விலையைக் குறைக்க ஈரிழை வைப்பதால் பிரகாசம் குறைந்துவிட்டது.

விசிறி மடிப்பு, திருபுவனத்துக்கு மாத்திரம் உள்ளதல்ல. தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் கும்பகோணம், பட்டீச்வரம், தாராபுரம், மானம்சாவடி ஆக எல்லா ஊர்களிலும் உண்டு.

— சம்பூர்ணம் சில்க்ஸ், சென்னை — 4.

அம்புலிமாமா அளிக்கும் குழந்தைகளுக்கான குதூகலப் போட்டி

மாபெரும் இந்தியப் பண்பாட்டுப் போட்டி

மூன்று உற்சாகமான பகுதிகளில்!

போட்டி 1

புகழ்மிக்க இந்திய மன்னர்கள்



போட்டி 2

புகழ்மிக்க இந்திய அரசிகள்



போட்டி 3

புகழ்மிக்க இந்திய ஜோடிகள்



திருமண மலர்



* வடகலை/ஆத்ரேயம்/மூலம்/30/1900/பட்ட மேற்படிப்பு படித்த தேசியமயம் ஆக்கப்பட்ட வங்கியில் பணியாற்றும் பையனுக்கு மத்திய/மாநில/வங்கியில் மாற்றல் செய்யக் கூடிய வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5091.

* **Alliance invited for fair good looking educated girl 25 years Saiva Vellala Community, only daughter**, respectable family; **From** Graduates or Engineer, in **Banks**, State or Central Govern**ment** or reputed firms. Box No. 5092.

* தென்கலை ஐயங்கார், காசியபகோத்திரம், திருவோணம், 22/150, காது கேளாத, புரிந்து கொள்ளும்படி பேசுகின்ற, டைப் ரைட்டிங் மற்றும் ப்ளஸ் டூ பாஸ் செய்துள்ள பெண்ணிற்கு வேலையில் உள்ள இதே ஊனமுள்ள ஐயங்கார்/ஐயர் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5093.

* Koundinyam, Brahacharanam Tamil Iyer Graduate boy, Urhiram, 33, Bank Officer requires decent alliance. Reply horoscope details to Box No. 5094.

* Alliance for Thenkalai Srivatsa, fair, Moolam — 4 th Padam, Graduate girl, aged 28 years, from Srivaishnavite Graduate boy decently employed in Government, Bank or Government undertaking. Box No. 5095.

* Alliance for Ashtasahasram 26/160/1000/ — Badharayana Gothram Graduate Girl Mrigasirsam fourth padam, suddha jadagam domestically well trained employed in Convent School sober adjustable nature. Sub-sect no bar. Reply with Horoscope to Box No. 5096.

* 'செங்குந்தர்' வகுப்பு மிக வசதியான உயர் குடும்ப மணமகன் 40 வயது, 5'11" உயரம், எம். ஏ. படிப்பு, பொறியாளர் அரசுப் பணி, முதல் தாரம் இழந்தவர். இரு குழந்தைகள்: ஆண் — 13; பெண் — 11. இவருக்கு மணமகள் தேவை. நல்ல அறிந்த குடும்பத்து அழகான குணவதி பட்டதாரி 30 — 35க்குள். பண்புமிக்க குடும்பத்தை நிர்வகிக்கும் பெண் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகமும் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 5097.

* வடமாள், 31 வயது, ஆயில்யம் 4 — ஆம் பாதம், எஸ். எஸ். எல். சி. யும் தட்டெழுத்தும் பாஸான பெண்ணிற்கு அரசு, வங்கி/தனியார் நிறுவனம் எதிலேனும் வேலை பார்க்கும் 40 வயதுக்குள் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஐயர் பிரிவில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம்.. குழந்தையில்லாத தாரம் இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5098.

* பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த, சித்திரை நட்சத்திரம், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், படித்த நல்ல அழகும், சிவந்த நிறம் வயது 23, 164 செ.மீ. உயரமுள்ள பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திரு

விரைவில் திருமணம் நடைபெற
வாழ்த்துக்கள்!

மணம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 5099.

* ரேவதி நட்சத்திரம், 32 வயது, எம். ஏ., எம். எட்., சென்ட்ரல் ஸ்கூலில் வேலை, ரூ. 2000/— சம்பளம், சிவப்பு நிறம், 5' 3'' உயரம் உள்ள நாயக்கர் ஜாதியைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு 38 வயதிற்குள் போஸ்ட் கிராஜுவேட் கெஜட்டெட் ஆபீசர் பதவியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி வேறுபாடு இல்லை. பெட்டி எண்: 5100.

* Alliance invited from well educated/employed — unemployed/domestically trained/cultured girl 20 — 25 years, for Post Graduate Indian Air Force employed Hindu Tamilian Naicker, fair, handsome boy 28/5'7"/1500. Caste no bar. Box No. 5101.

* தெலுங்கு தேவாங்கர் செட்டி குலத்தைச் சேர்ந்த 25 வயது/160 செ.மீ. உயரம்/மத்திய அரசு வேலையில் ரூ. 1500/— ஊதியம் பெறும் அழகிய பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, 29 முதல் 33 வயதிற்குள், நன்கு படித்த நல்ல உத்தியோகம், டாக்டர், இன்ஜினியர் தொழில் செய்பவராக இருக்கும் நபர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5102.

* செங்குந்த முதலியார் பெண் வயது 23, கிருத்திகை நட்சத்திரம், படிப்பு எஸ். எஸ். எல். ஸி., சிவப்பு நிறம், 5 அடி. அதே ஜாதியில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5103.

* தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 1200/— சம்பளம் பெறும் 26 வயதுடைய வசதியான பட்டதாரி மணமகனுக்கு, பிள்ளை/முதலியார் இனத்தில் +2 படித்த 21 வயதுக்குட்பட்ட அழகான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. கோவை மற்றும் பெரியார் மாவட்டத்தில் உள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை தரப்படும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5104.

* காசியப, வடமாள், ஸ்மார்த்த பிராமணன், தமிழ்; வடாற்காடு, உத்திரம்—4, உயரம் 5' 2'' சிவப்பு நிறம். தனியார் துறையில் சம்பளம் ரூ. 450/— குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு அரசாங்க, தனியார் துறை, கம்பெனி, பாக்டரியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள 35/41 வயது மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5105.

* கௌண்டின்ய கோத்திரம், பிரஹசரணம் ஐயர், சதயம், பட்டதாரி, வயது 32, மத்திய அரசாங்கத்தில் ரூ. 1,400 மாத வருமானம் பெறும் பையனுக்கு, அரசாங்கம் அல்லது வங்கியில் பணியாற்றும் 27 வயதிற்கு மேற்படாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5106.

* Alliance for Mudaliar Bride, divorcee, 34 years, 5'3" height, Graduate, T.N. Govt. employed suitable groom, 40 to 42 years, decently employed, widowers, divorcees with no issues can apply. Box No. 5107.

* Alliance invited from Non-Koundinya Thenkalai Iyengar boys for 29 years fair complexion, Uthiradam star, Graduate, home loving, domestically trained girl. Vadakalai also apply. Contact with horoscope and details. Box No. 5108.

* ஆற்காடு முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 35 வயது, 5' 3'' உயரமுள்ள விவாகரத்தான பி.ஏ. பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள நல்ல வேலையிலோ/வியாபாரத்திலோ உள்ள 45 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5109.

* வன்னியகுல , க்ஷத்திரியர், வயது 26, உயரம் 156 செ. மீ., தகுந்த பருமன், படிப்பு, பி. ஏ., கைவேலைகள் பலவும் செய்யத் தெரிந்த அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்குப்படித்துவேலையில் இருக்கும் நல்ல குடும்பத்து வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5110.

* ஹிந்து பிற்பட்ட ஜாதி. சென்னையில் ஸொர்க் ரூ. 1000/— எஸ். எஸ். எல். ஸி., எந்தக் கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத 32 வயது, 165 செ. மீ., அழகான பையனுக்கு அசைவம், வேலை பார்க்கும்/தையல் போன்ற கைத்தொழில் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. ஹிந்து எந்த ஜாதியும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5111.

* தமிழ் ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், அஷ்டசஹஸ்ரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், நல்ல அழகும், சிவப்பு நிறமும் உள்ள வேலைக்குச் செல்லாத 25 வயது நிரம்பிய 2—ல் செவ்வாயுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு/பேங்க்/தனியார்கம்பெனியில்நல்லவேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்:5112.

* தமிழ் ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், அஷ்டசஹஸ்ரம், பூரட்டாதி நக்ஷத்திரம் செவ்வாய் தோஷமுள்ள பட்டதாரி, தனியார் கம்பெனியில் பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் 1500/30/165 செ.மீ. உயரம் உள்ள மணமகனுக்கும், உத்திர நட்சத்திரம், பட்டதாரி, அரசாங்க வேலை — பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் 1800/27/165 செ. மீ. உயரமுள்ள மணமகனுக்கும் நல்ல படித்த வேலை பார்க்கும் பெண்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 5113.

* சோழிய வெள்ளாளர், பரந்த மனமுடைய லெக்சரர், வயது 3., உயரம் 5' 4½'' வருமானம் ரூ. 3000/— உடைய வரனுக்கு பண்பு, கல்வி (பட்டம்), அழகு, நிரம்பிய பெண் தேவை. பெற்றோர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உடனடியாகத் திருமணம் வரதட்சிணை கிடையாது. பெட்டி எண்: 5114.

* சி. எஸ். ஐ. கிறிஸ்துவ மதத்தைச் சேர்ந்த ஆதி திராவிடரான சென்னையில் மத்திய அரசாங்கத் துறையில் மாதம் ரூ. 2400 க்கு மேல் சம்பளம், டி. எம். ஈ. 162 செ.மீ. உயரமுள்ள நல்ல மணமகனுக்கு வங்கியிலோ, அரசாங்கத் துறையிலோ வேலை பார்க்கும் வயது 25 க்குள் அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதி மத பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 5115.

* சோழிய வேளாளர் பிரிவைச் சேர்ந்த (26 வயது) பத்தாம் வகுப்பு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. உடனடி திருமணம். பிள்ளை/முதலியார்/செட்டியார் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5116.

* இசை வேளாளர் (செங்குந்த முதலியார்) வகுப்பில், வயது 35, பட்டதாரியான, தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 1000/— சம்பளம் பெறும், சிறு வயது போல் இருக்கும் நல்ல சிவப்பு நிறமுடைய குடும்பப் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் இருக்கும் அல்லது பட்டதாரி ஆண் மகன் தேவை. பிள்ளை, முதலியார் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். திருமணத்திற்குப் பின் குடும்பப் பெண்ணாகவும் இருக்கச் சம்மதம்., முழு விவரங்களுடனும், ஜாதகத்துடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5117.

* Alliance invited for Adi-Dravida Community girl aged 26 years/5'3''/S.S.L.C./fair/slim/domestically well trained — Star Pooram. Reply with horoscope. Box No. 5118.

* வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம், வயது 30, பாட்னா நகருக்கு அருகில் தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 2000/— பெறும் மணமகனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. மூலம், கேட்டை தவிர்க்கவும். பெட்டி எண்: 5119.

* வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம், வயது 35, சவுதி அரேபியாவில் ஐந்து வருடம் பணிபுரிந்து திரும்பிய மணமகனுக்கு வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. மூலம், கேட்டை, விசாகம் தவிர்க்கவும். பெட்டி எண்: 5120.

* பட்டதாரியும், கம்ப்யூட்டரில் டிப்ளமாவும் பெற்றுள்ள நல்ல அழகும் பண்பும் உள்ள 25 வயது பெண்ணிற்கு 30 வயதிற்குள் அரசு/தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தந்தை நாயுடு, தாய் பிராமணர், சைவம். சென்னையைச் சேர்ந்தவர் மட்டும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5121.

* Wanted decently employed bridegroom for smart fair complexioned Vadakalai Iyengar girl, Post Graduate, Bank Officer, 29/157 cms, Visagam, Badarayana Gothram, Thenkalai no bar. Girl had mild epilepsy previously — controlled taking a pill daily as per Doctor's advice. Box No. 5122.

* Alliance invited from decently employed Post Graduates, Engineers, C.A.'s, Doctors for unemployed Graduate Tamilian Iyer girl of age 26, height 5'3" from very affluent family Vadama, Athreya Gothram, Chithirai Star, very fair complexion, domestically well trained interested and sings well Carnatic Music. Reply with horoscope and other necessary details to Box No. 5123.

திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் குடும்பம், படிப்பு பி. யு. சி., வயது 30 ஆன இளைஞருக்கு மணமகள் தேவை. மேற்படியார் சென்னையில் தனியார் வர்த்தக நிறுவனத்தில் சேல்ஸ்மேன் வேலை புரிகிறார். சம்பளம் ஐந்நூறு. வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு முன்னுரிமை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. பெட்டி எண்: 5124.

* Alliance invited for S. C. bride daughter of Gulf employed Technician, 30, 5'3," B.Sc., B. Ed., fair, good looking, temporarily employed, from well employed bride grooms of good family please contact with horoscope to Box No. 5125.

* Alliance invited for S. C., Central employed bride, 1500/-, 35, 5'4," good personality, from well employed bride groom of good family. Please contact with horoscope to Box No. 5126.

* **30 வயது நிரம்பிய எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த ஆதி திராவிடப் பெண்ணிற்கு (சராசரி நிறம், உயரம்) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 35 வயதுக்குட்பட்ட, நற்குணம் நிரம்பிய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5127.**

* சைவப் பிள்ளை, வயது 29, சிவில் இன்ஜினியர், சம்பளம் மாதம் பத்தாயிரம் ரூபாய். சவுதி அரேபியாவில் பணிபுரிகிறார். சில மாதங்களில் தாயகம் குடியேற விருக்கிறார். இதே இனத்தைச் சேர்ந்த சிவப்பு நிறமுடைய எம். பி. பி. எஸ். படித்த மணப்பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள, எஸ். சண்முகம் பிள்ளை, 73/12, சி.பி. டபிள்யூ.டி குவார்ட்டர்ஸ், கே. கே. நகர், சென்னை — 78.

* தெலுங்கு ஐயர், நட்சத்திரம் திருவோணம், ஸ்டாஃப் நர்ஸ் படித்த 27 வயது பெண்ணுக்கு ஆஸ்பத்திரியில் சம்பந்தப்பட்ட பையன் (வரன்) தேவை. 25 வயது பூரம் நட்சத்திரம் TPTC யில் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு 20 வயதிற்குள் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5128.

* Alliance invited from Brahacharanam Vadama, Graduate grooms well employed decent family around 30 for Graduate domestically trained affectionate girl 25 affluent — Pooruttathi. Suddha Jadhagam. Reply with horoscope details to Box No. 5129.

* அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், பி. ஏ. படிப்பு, 29 வயதுடைய சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட் வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு, உயர் படிப்பும், நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. வடமாள் பிரஹசரணம் வரவேற்கின்றோம். சிறப்பாகத் திருமணம் செய்யப்படும். ஜாதகத்துடனும் பயோடேட்டாவுடனும் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5130.

* வாத்திமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், எம். காம்., டி.பி.எம். படிப்பு, பேங்க் வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல படிப்பும் நல்ல வேலையும் உள்ள வரன் தேவை. பெண்ணின் வயது 25. வடமாள் பிரஹசரணம் வரவேற்கின்றோம். ஜாதகத்துடனும் பயோடேட்டாவுடனும் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5131.

* ஸ்மார்த்தா மாத்வாள், படகநாடு, நைத்ருவ காசியப கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், எம்.எஸ்ஸி. படித்து, சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட் வேலையில் உள்ள, 25 வயதுடைய மிகவும் அழகான பெண்ணிற்கு உயர் படிப்பும் நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகளை வரவேற்கின்றோம். ஜாதகத்துடனும் பயோடேட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5132.

* வடமாள், வாதூலகோத்திரம், சதய நட்சத்திரம், 28 வயதுடைய பி. டெக். எம்எஸ். பிஹெச்டி. படித்த மணமகனுக்குத் தகுந்த படித்தமணமகள்தேவை. உட்பிரிவுகளும் வரவேற்கின்றோம். ஜாதகத்துடனும் பயோடேட்டாவுடனும் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5133.

* வடகலை ஐயங்கார், கௌசிக கோத்திரம், ஹஸ்தம் நட்சத்திரம், 24 வயதுடைய எம். ஏ. எம். பில் படித்த சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட் வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்குத் தகுந்த, நன்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. தென்கலையும் வரவேற்கின்றோம். ஜாதகத்துடனும், பயோடேட்டாவுடனும் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5134.

* வடமாள், நைத்ருவ காசியப கோத்திரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், பி. காம்., பி.ஜி. மார்க்கெட்டிங் டிப்ளமோ படித்து நல்லவேலையில் மாதம் 3500 ரூபாய் சம்பளத்தில் உள்ள 33 வயதுடைய 5' 10" உயரமுள்ள வரனுக்கு நல்ல படித்த, வேலையில் உள்ள/வேலையில் இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகளும் வரவேற்கின்றோம். ஜாதகத்துடனும் பயோடேட்டாவுடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5135.

* செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த சிவப்பு நிறம், அழகான, 24/152செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5136.

* Alliance invited for a Doctor groom, only son doing Post Graduation, 28 years/174 cms, belonging to Karkathar Vellalar

Community from suitable Doctor brides of the same community. Reply with horoscope. Box No. 5137.

* சென்னையில், மாற்றல் இல்லாத, மத்திய அரசாங்கத்தில் ரூபாய் 2700/— சம்பளம், சொந்த வீடு, பி.எஸ்ஸி, 32 வயதுடைய, தாரமிழந்த (விவாகரத்தில்லாத) குழந்தைகள் இல்லாத முதலியாருக்கு, அரசாங்க/பாங்க்/மற்றும் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெண் ஏழைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. வரதட்சணையற்ற எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 5138.

* அதிகம் படிக்காத, எளிமையும், குடும்பப் பாங்கும் கொண்ட, மாநிறமுள்ள 22/5' 1'' ஆதி திராவிட இனப் பெண், அதே இனத்தில் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகப் பொருத்தம் முக்கியமானது. பெட்டி எண்: 5139.

* தஞ்சைமாவட்டம்வெள்ளாஞ்செட்டியார் எம். பி. பி. எஸ்., கடைசி ஆண்டு படிக்கும் 22 வயது மணமகளுக்கு, பெற்றோருக்கு மூத்த பிள்ளையாக உள்ள டாக்டர் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம்.. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5140.

* கவரை நாயுடு, 21 வயது, 65'' உயரம், எஸ். எஸ். எல். சி. படித்து, சுயதொழில் மேற்கொண்டு மாதம் நாலாயிரம் வருமானமுள்ளஉயர்குடும்பவரனுக்கு அதே இனத்தில் குமாரப் படிப்புடன்சிவப்புநிறமாக,முகலக்ஷணமுடன் பதினெட்டே வயதுள்ள மணப்பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரம் அனுப்புக. பெட்டி எண்: 5141.

*. ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 24, வடமாள், அனுஷ நட்சத்திரம், 8 இல் செவ்வாய் தோஷமுள்ள, எம். ஏ. படித்த வேலையில்லாத பிராமணப் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வங்கி அல்லது தனியார் துறைகளில் 30 வயதுக்குட்பட்ட, செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5142.

* தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், காசியப கோத்திரம், உத்திரட்டாதி/அவிட்டம் 32/160/1700/— 31/150/1700/— பட்டதாரி அல்லாத பம்பாயில் பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரன்களுக்கு, வேலை பார்க்கும்/தகுதியுள்ள தமிழ் ஐயர் பெண்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 5143.

* Wanted alliance Central/Bank service Sozhia Vellala Groom for fair Girl 24, Poorattathi and for brother 29, Hastham, self-employed 3000/- income — employed Graduate Girl — reply with horoscope to Box No. 5144.

* Alliance invited for Iyengar Vadakalai boy, Shadamarshana Gothram, Star Avittam, working as an Executive in a Private Company in Bombay. Age 33 years, Bride should be fair, domestically trained and talented in Carnatic Music. Reply with horoscope to Box No. 5145.

* Alliance invited from parents of educated, well placed in Business/decently employed grooms belonging tp Roman Catholic Sozhia Vellala Pillai for unemployed Graduate 25/149, medium complexion girl. Reply with full family details. Box No. 5146.

* Bharadwaja Iyengar, Star Sathayam, un-employed Graduate girl, 26, good looking seeks suitable alliance. Decent early marrige. Box No. 5147.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரிய பட்ட மேற்படிப்பு படித்த அழகான, 26 வயது 5' 2'' உயரம், அவிட்ட நட்சத்திர மணமகளுக்கு, டாக்டர், என்ஜினியர், பட்ட மேற்படிப்பு படித்த வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. சிறப்பான முறையில் திருமணம் செய்யப்படும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். டி. தியாகராஜன், பி.எஸ்ஸி., 13/2, ஏ. பி. ரோடு, சென்னை — 600 112.

* பூனமல்லி முதலியார், 25 வயது, 150 செ. மீ., மாநிறம், பத்தாவது வகுப்பு பாஸ், குணநலன்கள் அமைந்த தனியார் துறையில் பணிபுரியும் தங்கைக்கு 'கவர்ன்மெண்ட்' வேலையிலோ தனியார் நிறுவனத்திலோ அல்லது நல்ல விவசாயத்திலோ ஈடுபட்டுள்ள படித்த மணமகன் தேவை. மணம் சிறப்பாகச் செய்யப்படும். உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 5148.

* ஹரித கோத்திரம், வடமாள், ஸ்மார்த்த பிராமணாள் பிரிவைச் சேர்ந்த எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த 33 வயது நிறைந்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதியில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். தாரமிழந்த குழந்தைகள் இல்லாதவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5149.

* ஒழுக்கம், பண்பு, குடும்பப் பாங்கு, 27 வயது, வசதி பி.ஏ. படிப்புள்ள கார்காத்த இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் அரசு, தனியார் நிறுவனம், சொந்தத் தொழில், வியாபாரம் செய்யும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5150.

* பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, 36, 5' 3'' மிருகசீரிஷம், நல்ல பர்ஸனாலிட்டி உள்ள பெண்ணிற்கு 40 — 46 வயதுள்ள பிராமண மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவரும், விவாகமின்றி விவாகரத்து பெற்றவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் கிடையாது. பிராமணரில் உட்பிரிவு சம்மதம். உடனடி எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 5151.

* Alliance for Tamil Viswakarma preferably Engineer/Doctor/Bank Officers for smart (B.E.) good looking Girl aged 20/154 cm., daughter of Senior Executive of Public Sector. Reply with Horoscope/full details to Box No. 5152.

* சென்னையில் பொதுத் துறையில் அதிகாரியாகப் பணிபுரியும் வள்ளுவர் இனத்தைச் சேர்ந்த உயரம் 5 அடி 38 வயதுள்ள மூன்று குழந்தைகளின் தந்தைக்கு தக்க மணமகள் தேவை. முதல் மனைவி விபத்தில் இறந்து விட்டார். பள்ளிப் படிப்பு 25 — 30 வயதுக்குள் தேவை. முக்கியமாக தாயாக இருந்து குழந்தைகளைப் பராமரிக்க வேண்டும். எவ்வினமும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5153.

* ஆர்ய வைசியர் திருச்சியில் இரயில்வேயில் வேலை ரூ. 1500/—, 5' 5,'' அசுவினி, 34 வயதுள்ள மணமகனுக்கும், மாநிறம் 5' 1'' விசாகம், 27 வயதுள்ள சகோதரிக்கும் அதே குலத்தைச் சேர்ந்த மணமகள்/மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5154.

* வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், எஸ். எஸ். எல். சி. படித்து வேலையில்லாத 33 வயதுள்ள அடக்கமான கோவையைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அரசு அல்லது தனியார் துறையில் அங்கீகாரம் பெற்ற நிரந்தர வருமானமுள்ள பையன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம்..'கத்த ஜாதகம். பெட்டி எண்: 5155.

* Employed Bride preferably in Bank around 25 for bank clerk, Hindu Pullar, 5'/29. Box No. 5156.

* சௌராஷ்டிர குலம், ஜமதக்னி கோத்திரம், பூராடம் நட்சத்திரம், பி. யு. சி., ஷார்ட் ஹாண்ட் (ஆங்கிலம், தமிழ்) டைப்ரைட்டிங் (ஆங்கிலம், தமிழ்) படித்த 31

வயது பெண்ணுக்கு அதே குலத்தைச் சார்ந்த நல்ல வரன்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5157.

• வடமான் ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஆயில்யம், 31 வயது நிரம்பிய எஸ். எஸ். எல். ஸி. வரை படித்த குடும்பப்பாங்கான வீட்டு வேலைகள் அனைத்தும் தெரிந்த பெண்ணிற்குத் தகுந்த சர்க்கார் உத்தியோகத்திலோ தனியார் துறையிலோ நல்ல சம்பளத்திலுள்ள ஐயர் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 5158.

• நெல்லை, சைவப்பிள்ளை, பி.காம். 27/167/1200/— கிருத்திகை நட்சத்திரம், மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு படித்த, அழகான, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய, மாநில அரசு/வங்கியில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜாதகமிருந்தால் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 5159.

• Alliance invited from good looking educated employed Girls below 30 years for a Tamil Muslim 30/170/5000 working as a Typist Clerk in Saudi Arabia. No dowry. Handicapped Girls also can apply. Box No. 5160.

• Alliance from Non Kausika Brahmin Grooms for M.Sc., B.Ed., Girl, 24 yrs, 150 cm., Parents Doctors, father Tamilian Iyer, mother Saiva Vellala. Apply with horoscope to Box No. 5161.

• போஸ்ட் கிராஜுவேட் முடித்துவிட்டு சென்னையில் வேலையில் இருக்கும் வசதியான குடும்பத்தைச் சார்ந்த அழகான பண்புள்ள 35 வயதுள்ள கம்மவார் நாயுடு பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த நல்ல வேலை அல்லது தொழில் செய்யும் மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண்: 5162.

• சென்னை சௌராஷ்டிரா 29/5' 5''/2900/— ஆமதாபாத்தில் (விதர் அம்மாநிலத்து பாஷை யின் தினப்பத்திரிகை) வேலை, சொந்த வீடு. பட்டப் படிப்பு படித்துள்ள/வேலையிலுள்ள அழகான/நல்ல நிறமுள்ள அதே சௌராஷ்டிரா வகுப்பைச் சார்ந்த பெண் ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5163.

• காசியப கோத்திரம், வடமான் பி. ஏ., பி. எட்., ஆசிரியையாக உள்ள 32 வயது பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. ஆசிரியை பணி மாறுதல் உடையது. பெட்டி எண்: 5164.

• சைவ வேளாளர் பரம்பரை சைவம் தஞ்சை மாவட்டம் மணமகன் மற்றும் மணமகள் தேவை. ஜாதகங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பையன் பட்டதாரி, 27/5' 6'' ரோகிணி, ஸ்டேட் வங்கியில் காசாளர். பெண்: +2, 21/5' 2'' சிவப்பு, ஆயில்யம், குடும்பப்பாங்குடையவள். பெட்டி எண்: 5165.

• தமிழ், ஐயர், பிரஹசரணம், காசிப கோத்திரம், வயது 24, திருவாதிரை, உயரம் 5' 1''. மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. வேலைக்குப் போகாத பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. எளிய முறையில் சிறப்பாகத் திருமணம் செய்துத் தரப்படும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5166.

• கெஜட் பதவியிலிருந்து இம்மாதம் ஓய்வு பெறுபவருக்கு வாழ்க்கைத் துணைவி தேவை. மனைவியை இழந்தவர். நல்ல தோற்றமும் திடகாத்திரமாகவும் உள்ளவர். நல்ல வசதியுண்டு. ஆண் துணை இல்லையே என்று கஷ்டப்படுபவருக்குப் பொருத்தமானவர். ஜாதி வேறுபாடு இல்லை. கணவனை இழந்தவர்களும், விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5167.

• பிரமலை கள்ளர், பெண் (பாப்பா பட்டி கோவில்) வயது 29, படிப்பு எம்.ஏ. எம்.ஃபில். துணை பேராசிரியை, அரசினர் கலைக் கல்லூரி சம்பளம் 2000/— சிவப்பு 5' 3''. அதே ஜாதியில் நன்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள பண்பான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதுக. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: S. அனந்த கிருஷ்ணன், 5, போடி பங்களா சந்து, மேலமாசி வீதி, மதுரை—625 001.

• Mutual/seperate alliance. Vanniyakula Kstriyar — father Gazetted Officer. Bride 22/162 (B.Sc.,) alliance from Engineer. Bank Official, Gazetted Officer, person in good status. For Two brothers Graduates. Elder 28. Standard business. Youncer 27. Nationalised Bank Official. Box No. 5168.

• Wanted non-Srivatsa, Iyengar Bride Groom 40-43 for employed fair Girl 38, TNEB, Salary 1600. Contact Post Box No. 5169.

• எம்.இ. படித்து, தற்போது பெங்களூரில் ஆராய்ச்சி செய்து வரும் 29 வயதுள்ள முற்போக்கு எண்ணம் கொண்ட தமிழ் இளைஞருக்கு, குறைந்தபட்சம் கிராஜுவேட் வரை படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதி, மதம் தடையில்லை. வரதட்சிணை இல்லாத திருமணம். பெட்டி எண்: 5170.

• பிரஹசரணம், அஷ்டமர்ஷண கோத்ரம், சித்திரை, செவ்வாய் தோஷம் எம்.ஏ. படித்த 22/வயது 160 செ.மீ. உயரமுள்ள பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5171.

• Alliance invited from decently city employed Bridegrooms below 42 for a city employed, non-transferable for 37/2000, Punarpoosam, Kousigam, Brahacharnam, Graduate, beautiful, Iyer Girl. Sub-sect no bar. Apply to Box No. 5172.

• பாரத்வாஜ கோத்திரம் வடமான் தஞ்சை, அய்யர் 26, எஸ். எஸ்.எல்.ஸி. 5' 7'' சென்னையில் மத்திய அரசு நிறுவனம், தற்போது நான்காம் பிரிவு ஊழியர், 1100/— நல்ல எதிர்காலம் உண்டு. வேறு எந்தவித குடும்பப் பொறுப்பும் இல்லை. இந்த வரனுக்கு சென்னையில் அல்லது சென்னைக்கு மாற்றலாகக் கூடிய வேலையில் உள்ள இதே பிரிவைச் சேர்ந்த 24 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், பெண் இரண்டும் தான் முக்கியம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5173.

• Alliance invited for a smart automobile Engineer, Hindu Parvatharaja Kulam, Gulf returned. We are well settled family in Bombay. Age 30 yrs. Height 5' 11". fair complexion, parents of fair good looking, home loving Girl's below 25 yr s minimum S.S.C. Correspond with Horoscope for early marriage. Caste no bar. Also invited alliance for younger Brother, age 25 yrs, 5' 10" and Automobile Engineer. Box No. 5174.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.

நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை—600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157.

ஆசிரியர் குழு அலுவலகம்: 28, ஐந்தாவது தெரு, ஏரி வட்டம், நுங்கம்பாக்கம், சென்னை—600 034. போன்: 473389.

ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ 36/—; வெளிநாடு: விமானத் தபால்: ரூ 250/—; கப்பல் தபால்: ரூ 100/—.

POISE



FAMILY
DEODORANT
TALC



It guards. It's a Deodoran
It soothes. It's gently fragran
It refreshes. It's Poise.

keted by: RALLIS INDIA LIMITED.

It's a better life with Rallis

istered as a Newspaper in Sri Lanka